

# **VERTAISTUKIHENKILÖIDEN KOKEMUSTIEDON HYÖ- DYNTÄMINEN RAHAPELIONGELMAISTEN AUTTAMIS- TYÖSSÄ**

Arttu Pösö

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diak Etelä, Järvenpää

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Pösö Arttu. Vertaistukihenkilöiden kokemustiedon hyödyntäminen rahapeliongelmaisten auttamistyössä. Diak, Järvenpää, kevät 2015, 54 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalian koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten vertaistukihenkilöt pystyvät omalla kokemuksellaan auttamaan rahapeliongelmaisia. Tutkimusaineisto pohjautui sekä vertaistukihenkilöiden että ammattilaisten haastatteluihin. Haastateltavina oli viisi pääkaupunkiseudulla toimivaa vertaistukihenkilöä ja kaksi rahapeleihin perehtynyttä asiantuntijaa. Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Vertaistukihenkilöiden haastattelut toteutettiin kahdenkeskinä puolistrukturoituina haastatteluina, joihin oli valmiiksi laaditut kysymykset. Ammattilaisauttajien haastattelut toteutettiin sähköpostitse.

Lähes jokainen vertaistukihenkilö oli joutunut ottamaan niin sanotun pohjakosketuksen ennen kuin irtaantuminen rahapeliongelmaista oli lähtenyt kunnolla käyntiin. Rahapeliongelma koettiin usein häpeällisenä ja siitä kannettiin syyllisyyttä. Pelaamisesta irtaantuminen oli tavallisesti pitkä prosessi ja irtaantumiskeinot vaihtelivat yksilöittäin. Vertaistukiryhmä, tukihenkilö, lähimmäinen, rukoustuki, terapeutti tai joku muu auttaja oli merkittävä tuki vertaistukihenkilön toipumisprosessissa. Vertaistukihenkilöiden oma kokemustieto koettiin hyödylliseksi rahapeliongelmaisia autettaessa. Oman pelihistorian hyödyntäminen ja samaistuminen rahapeliongelmaisen kanssa koettiin vertaistukihenkilöiden vahvuuksiksi. Vertaistukihenkilöt ja ammattiauttajat nähtiin toisiaan täydentävänä apuna.

Jatkotutkimusaiheena olisi hyödyllistä selvittää, miten vertaistukihenkilöiden ja ammattiauttajien tietotaitoa voitaisiin käyttää rahapeliongelmien ennaltaehkäisyssä. Tärkeää olisi selvittää, miten rahapeliongelmaiset saataisiin varhaisemmassa vaiheessa avun piiriin.

Asiasanat: Rahapeliongelma, kokemustieto, kokemusasiantuntijuus, vertaistuki

## ABSTRACT

Pösö, Arttu. The utilisation of peer support in the helping of problem gamblers. Language: Finnish. Diak, Järvenpää, Spring 2015, 54 p., 2 appendices.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the study was to find out how peer support can help problem gamblers based on their own experiences. The material for the study was collected from interviews of peer supporters and experts. The interviewees were five peer supporters who work in the metropolitan area, and two experts. The study was conducted using qualitative research method. The peer supporters were interviewed by one-on-one semi-structured interviews with a prepared setlist of questions. The experts were interviewed via email.

Almost every peer supporters had undergone severe addiction before starting to properly recover from the problem. Gambling problem often occurred as a shameful event that the peer supporters felt guilty of in the interviews. The recovery was usually a long process and the means becoming detached from the problem were diverse. Peer support group, support person, neighbour, prayer support, therapist or other helper were a significant help in the recovery process. The peer supporters' strengths were their ability to utilise their own experiences and to identify with the problem gamblers. The peer supporters and experts were seen complementing each other.

A follow-up study could be conducted on how the knowledge and skills of peer supporters and experts can be utilised in preventive problem gambling work. It would be important to know how problem gamblers could be supported before the situation escalates.

Keywords: Gambling addiction, experiential knowledge, experiential expertise, peer support

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	6
2 RAHAPELIONGELMA .....	7
2.1 Haitallinen rahapelaaminen .....	7
2.2 Riippuvuus.....	10
2.3 Rahapelien markkinointi .....	11
2.4 Rahapeliongelman ennaltaehkäiseminen.....	12
2.5 Rahapelaaminen kristinuskon näkökulmasta .....	13
2.6 Aikaisemmat tutkimukset.....	15
3 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS .....	18
3.1 Kokemusasiantuntija .....	18
3.2 Kokemustieto.....	19
3.3 Vertaistuki.....	20
4 TIETO- JA TUKIPISTE TILTTI .....	22
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN JA AINEISTON ANALYSOINTI .....	25
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite .....	25
5.2 Tutkimusmenetelmä .....	25
5.3 Tutkimuksen aineiston keruu ja analysointi .....	26
5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	27
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	29
6.1 Tutkimuksen tulokset.....	29
6.2 Pohjakosketus .....	29
6.3 Rahapeliongelmaisten auttamiskeinot.....	31
6.4 Vertaistuki.....	32
6.5 Irtaantumisprosessi .....	34
6.6 Elämän uudelleenjäsentäminen .....	35

6.7 Kokemusasiantuntijuus.....	36
6.8 Häpeä.....	37
6.9 Rahapeliongelmaisten auttamistyön kehittäminen .....	37
6.10 Vertaistukihenkilöiden kokemustiedon hyödyntäminen .....	38
7 POHDINTA .....	43
LIITE 1: Haastattelukysymykset vertaistukihenkilöille .....	53
LIITE 2: Haastattelukysymykset ammattiauttajille .....	54

# 1 JOHDANTO

Rahapelaaminen, vedonlyönti tai uhkapelit ovat tavalla tai toisella aina olleet osa yhteiskuntaamme. Suomalaiset ovat tunnetusti ”lottokansaa”. Rahapelaaminen on lisääntynyt viime vuosina räjähdysmäisesti, ja siitä seuranneet lieveilmiöt koskettavat myös suurta suomalaisjoukkoa. Pelaaminen on yltynyt maassamme vakavaksi ongelmaksi asti. Yksilötasolla peliriippuvuus voi aiheuttaa suurta tuskaa ja tuoda ongelmapelaajan elämään suuria vaikeuksia.

Sain alkusysäyksen opinnäytetyöni aiheenvalintaan siitä, kun kävin tutustumassa Kaisaniemen Tieto- ja tukipiste Tilttiin keväällä 2013. Kiinnostuin aiheesta, sillä olen omassa elämässäni havainnut, kuinka koukuttavaa rahapelaaminen voi olla. Kyselin vuotta myöhemmin Tiltin työntekijöiltä, olisiko heillä tarjota opinnäytetyön aihetta tutkittavakseni. Yhdessä tulimme siihen johtopäätökseen, että rahapeliongelma irti päässeiden vertaistukihenkilöiden kokemustieto ja kokemusasiantuntijuus ovat tärkeitä elementtejä rahapeliongelmaisten auttamistyössä ja sen kehittämisessä. Tutkimusaineistossani olen käyttänyt muun muassa kirjallisuutta, haastatteluja ja hyödyntänyt Tiltin harjoittelujaksoa. Haastattelin vertaistukihenkilöitä elokuussa 2014. Lisäksi haastattelin sähköpostitse kahta asiantuntijaa.

Opinnäytetyössäni tarkastelen haitallisesta rahapelaamisesta irti päässeiden vertaistukihenkilöiden kokemustiedon merkitystä rahapeliongelmaisten auttamistyössä. Pyrin selvittämään, miten haastatteleman vertaistukihenkilöt ovat vapautuneet ongelmapelaamisesta ja miten heidän vastauksiaan voidaan hyödyntää rahapeliongelman kanssa painiskelevien ihmisten auttamisessa. Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmänä käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää.

Tarkastelen opinnäytetyössäni rahapeliongelmaa – sen syitä ja seurauksia. Analysoin rahapelaamista tähän yhteiskuntaan kiinnittyvänä ilmiönä. Erityisesti keskityn sosiaalipalveluissa viime vuosina esille tuotuun kokemustietoon ja sen hyödyntämismahdollisuuksiin rahapeliongelmaisten auttamistyössä. Tarkoituksena on, että opinnäytetyöstäni olisi apua joillekuille rahapeliongelmaisille.

## 2 RAHAPELIONGELMA

### 2.1 Haitallinen rahapelaaminen

Rahapeliongelma kehittyy usein salakavalasti. Harmiton silloin tällöin harjoitettu viihdepelaaminen muuttuu jossain vaiheessa päivittäiseksi ja useaan otteeseen päivässä tapahtuvaksi rutiiniksi. Pelaaminen saattaa olla myös kausittaista, jolloin ongelman tunnistaminen on entistä vaikeampaa. Moni peliriippuvainen kuitenkin havahtuu jossain vaiheessa todelliseen tilanteeseensa. Ongelmallinen pelaaminen on useissa tapauksissa jatkunut pitkään. Silloin sen lopettaminen voi olla vaikeaa. (Lund 2010, 34–35.)

Viimeisimmän väestökyselyn mukaan, joka toteutettiin vuonna 2011, Suomessa arvioitiin peliongelmaisiksi 2,7 prosenttia 15–74-vuotiaista eli noin 110 000 henkilöä. Suomalaisten rahapelaamista kartoittava väestökysely tehdään neljän vuoden välein. (Turja ym. 2011, 3.) Suomalaisten suosikkipelejä ovat lotto- ja jokeripelit ja raha-automaattipelit. Miehet pelaavat rahapelejä enemmän kuin naiset. Tavallisesti miehet aloittavat pelaamisen myös varhaisemmalla iällä kuin naiset. (Avellan 2013, 36.) Auttavan puhelimen eli Peluurin vuoden 2013 vuosiraportin mukaan noin joka toisessa peliongelmasoitossa ilmeni, että pääasiallinen ongelmaa tuottava peli oli raha-automaattipeli. (Pajula, 2013, 17.)

Milloin rahapelaaminen on ongelmallista? Rahapelaaminen on ongelmallista silloin, kun pelaaja ei pysty enää hallitsemaan sitä vaan se muuttuu pakonomaiseksi. Rahapelaaminen ei ole hallittua, kun pelaaja käyttää siihen enemmän rahaa kuin aikoo, suunnittelee tai haluaa. (Lund 2010, 31.)

Amerikkalainen psykiatriyhdistys on laatinut DSM-tautiluokituksen (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), joka uusittiin toukokuussa 2013. Uudistetussa DSM-tautiluokituksessa on patologinen pelaaminen muutettu rahapeli-riippuvuudeksi ja tautiluokitus siirretty impulssikontrollin häiriöistä riippuvuushäiriöihin.

Kyseisen tautiluokituksen mukaan on syytä epäillä jatkuvaa tai toistuvaa ongelmallista rahapelikäyttäytymistä, josta aiheutuu merkittävää haittaa tai kärsimystä, jos henkilöllä todetaan neljä (tai enemmän) seuraavista kriteereistä edeltävän vuoden aikana.

- 1) ”Tarve pelata jatkuvasti suurenevilla rahasummilla saavuttaakseen haluamansa jännityksen.
- 2) Yritys vähentää tai lopettaa rahapelaaminen aiheuttaa rauhattomuutta tai ärtyneisyyttä.
- 3) On toistuvasti epäonnistunut yrityksissään kontrolloida, vähentää tai lopettaa rahapelaamista.
- 4) Ajatukset pyörivät rahapelaamisen ympärillä (esim. jatkuva tarve elää uudelleen aikaisempia rahapelitapahtumia, miettiä tasoitusmahdollisuuksia tai suunnitella seuraavaa rahapeliä ja ajatella pelaamiseen käytettävien rahojen hankintaa).
- 5) Pelaa usein tuntiessaan olonsa kuormittuneeksi (kokien esim. avuttomuutta, syyllisyyttä, ahdistuneisuutta tai masennusta).
- 6) Hävittyään rahaa palaa usein takaisin pelaamaan tasoittaakseen tappion (häviöiden takaa-ajo).
- 7) Valehtelee salatakseen rahapelaamiseen osallistumisensa määrän.
- 8) On vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen, työpaikan, tai koulutukseen tai työuraan liittyvän mahdollisuuden rahapelaamisen takia.
- 9) Tukeutuu muihin rahanhankinnassa helpottaakseen rahapelaamisen aiheuttamaa epätoivoista taloudellista tilannetta.” (Castren, Lahti, Salonen & Alho 2014, 9.)

Rahapelaamisen ongelmista kärsivät myös läheiset, puoliset, lapset ja vanhemmat. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan rahapeliongelma koskettaa välillisesti lähes 800 000 suomalaisen elämää. Suomalaisten rahapelaaminen 2011 -kyselyn aineisto on kerätty vuosien 2011 ja 2012 vaihteessa. (Salonen, Castren, Alho & Lahti 2014) Rahapeli-riippuvuuden seuraukset ovat monenlaisia. Peliriippuvuus aiheuttaa taloudellisia ongelmia. Se tuo vaikeuksia ihmissuhteisiin. Rahapeliongelmaan liittyy vahvoja psyykkisiä oireita. Moni ongelmapelaaja pakenee todellisuutta rahapelien maailmaan. (Lund 2010, 72–76.)



Vaikeita tunteita, ajatuksia tai tilanteita on mahdollista paeta rahapelien pariin. Pelatessa ikävät asiat monesti unohtuvat. Kun vaikeiden tilanteiden käsittelemisestä pelaamalla tulee tapa, niin ollaan ongelman äärellä. Ahdistuksen hoitaminen rahapelaamisella muuttuu tavaksi. Vähitellen ahdistuksen ja pelaamisen yhteyttä ei uskalleta katkaista: ahdistuksen uhatessa hakeudutaan pelien äärelle, jotta ahdistus saadaan hallintaan. Pelaamisen käyttäminen tunteiden hallintaan on aina riski. (Lund 2010, 53.)

Päihderiippuvuuksien tavoin rahapeli riippuvuudessa voidaan havaita voimakas, pakottava tarve toimia tietynlaisella tavalla. Rahapelaaminen tuo helpotusta rahapeliongelmosta kärsivän henkilön ahdistukseen antamalla hetkellisen hyvänolontunteen ja tuottamalla niin sanotun nosteen. Tämä johtaa pelaamiseen yhä useammin, tiheämmin tai yhä suuremmin panoksin. Rahapeli riippuvuuden tyypillisimpinä oireita ovat alakulo, syyllisyyden tunteet, ahdistus sekä ärtymys. (Castren, Salonen, Alho & Lahti 2014, 469–472.)

Pelaajalla on monesti myös virheellisiä ajatuksia voittomahdollisuuksistaan. Kun uskomukset hallitsevat, tietoisuus työnnetään taka-alalle. Kun pelaamisen flow on käynnissä, pelaaja ei halua kuunnella järjen ääntä vaan haluaa nauttia pelaamisesta. Usko voiton mahdollisuuteen ja pelaamisen hallittavuuteen antaa luvan pelata. (Lund 2010, 97.)

Vääristynyt ajatusmaailma ja vääristynyt minäkuva saattaa puolestaan altistaa riippuvuuksille, kuten ongelmalliseen rahapelaamiseen. Ihminen voi tahtomattaankin ajautua ”väärille raiteille”. Muun muassa vaikeat elämänkokemukset, vaikea lapsuus ja kyvyttömyys kohdata ja puhua ongelmista johtavat helposti umpikujaan, josta ei nähdä ulospääsyä. (Valkonen 2011, 22.)

Rahapelaaminen on jännittävää. Rahalla on pelaamisessa erityinen rooli ja merkitys. Kulutusyhteiskunta, jossa elämme, ruokkii ja suosii rahapelaamista. Voidaan sanoa, että elämme ”pikavoitto yhteiskunnassa”. Menestystä, unelmia ja haaveita halutaan monesti tavoitella nopealla aikataululla. Malti ja kärsivällisyys jäävät helposti silloin taka-alalle. Rahapeliongelmainen voi joutua pahaan velka-kierteeseen, jos hän joutuu pelaamaan velaksi. (Strand 2011, 511.)

Ongelmallinen rahapelaaminen saattaa aiheuttaa sosiaalisia, terveydellisiä ja taloudellisia haittoja rahapelaajalle ja hänen lähipiirilleen. Tutkimuksissa on havaittu, että eniten pelaajat ja heidän läheisensä raportoivat nimenomaan taloudellisista vaikeuksista. (Strand 2011, 513–514.)

## 2.2 Riippuvuus

Riippuvuus eli addiktio ymmärretään yleensä samaksi asiaksi. Riippuvuuden ja addiktion määrittelyssä on kuitenkin hieman eroja. Addiktio-sanalla on negatiivisempi merkitys kuin riippuvuus-käsitteellä. On olemassa positiivisiakin riippuvuuksia, kuten lapsen riippuvuus vanhemmistaan. Terveen riippuvuuden ja addiktion välinen ero on hyvä ymmärtää. Esimerkiksi tuhoavasta addiktiosta vapautumisen jälkeen olisi hyvä löytää tilalle terveet tarpeet ja huomioida niitä. (Välimäki 2003, 12.)

Addiktio-sana tulee latinan kielen sanasta addicus. Se merkitsee ”jonkun valtaan tuomittua tai joutunutta”. (Välimäki 2003, 13.) Addiktioon eli haitalliseen riippuvuuteen liittyy ainakin joitakin seuraavista piirteistä:

- 1) Pakonomaisuus
  - 2) Nopean tyydytyksen tai helpotuksen kokemuksen tuottaminen
  - 3) Toimiminen luonnollisten syvien tunnetarpeiden korvikkeena
  - 4) Lisääntyvät ongelmat addiktion jatkuessa
  - 5) Sietokyvyn kasvaminen
  - 6) Tulee vieroitusoireita, jos yrittää olla ilman riippuvuuden aiheuttajaa
  - 7) Riippuvuus ottaa yhä enenevää osaa ihmisen elämästä
- (Välimäki 2003, 14.)

Riippuvuudet voidaan jakaa aineellisiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Aineeseen liittyviä riippuvuuksia ovat muun muassa erilaiset päihteet, kuten alkoholismi, narkomania, lääkeriippuvuus ja sekakäyttö. Piristeisiin ja nautintoaineisiin liittyviä riippuvuuksia ovat esimerkiksi savukkeet, nuuska, kahvi ja niin edelleen.

Makeisten syönteinkin voi jäädä haitallisesti koukkuun. Toiminnallisia riippuvuuksia ovat pelihimo, seksiriippuvuus, työnarkomania, shoppailuriippuvuus, TV-riippuvuus ja Internet-riippuvuus. (Välimäki 2003, 17.)

Haitallinen riippuvuus estää meiltä kosketuksen omaan itseemme; tunteisiimme, moraaliimme, tietoisuuteemme ja elämänprosesseihimme. Voimme nykyään tulla riippuvaisiksi lähes mistä tahansa. Riippuvuuksien lisääntyminen on yksi pinnallistuneen yhteiskuntamme ilmiöistä. (Giddens 1995, 103.)

Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy hyvin vahvasti myös avointa tai peiteltyä syyllisyyttä. Jos ihminen kokee olevansa ”pakotettu valehtelemaan” eli joutuu salaamaan tai pimittämään riippuvuuden kohdettaan (esim. rahapelaaminen), niin ollaan ongelman ytimessä. Riippuvuudella on kahdet kasvot. Yhtäältä se antaa tyydytystä, mutta toisaalta siitä koituu haittaa. Ihminen pyrkii vähättelemään riippuvuuden kielteisiä seurauksia ja yrittää antaa sille luvan, jotta voisi jatkaa sen harjoittamista. (Koski-Jännes 1998, 28.)

Peliriippuvuus muistuttaa paljolti päihderiippuvuutta. Rahapelit ovat hyvin koukuttavia joillekin ihmisille. Peliriippuvuutta on vuosikausia hoidettu päihdeyksiköissä. Nykyään Suomessa on myös jonkun verran pelkästään rahapelaamisen hoitoon keskittyviä yksiköitä. Ongelmallisen pelaamisen raja vaihtelee yksilöllisesti. Sitä ei ole aina helppo tunnistaa. Ihminen saattaa säilyttää ulkoiset kulissit täysin kunnossa, vaikka ongelmallinen pelaaminen olisi jatkunut vuosia. (Lund 2010, 33–34.)

### 2.3 Rahapelien markkinointi

Rahapelien markkinointi on kasvanut ja muuttunut merkittävästi Suomessa tällä vuosituhannella. Muutoksen taustalla on rakennemuutos, joka on seurausta teknologisen kehityksen myötä avautuneista rahapelien laajentuneista myyntimahdollisuuksista ja internet-rahapelaamisen rajattomasta luonteesta. Markkinoinnilla pyritään vaikuttamaan ihmiseen voimakkaalla tavalla. Erityisesti mainonnan

tarkoitus on vaikuttaa ihmisen mielikuviin, asenteisiin ja käyttäytymiseen. Rahapelien markkinoinnilla pyritään vaikuttamaan siis välittömästi peliympäristöön ja välillisesti pelaamistapoihin. Ihmisen yksilölliset ominaisuudet, tilanne ja suhde rahapelaamiseen vaikuttavat siihen miten ihminen kokee rahapelimarkkinoinnin. Erityisen haavoittuvia ryhmiä rahapelimarkkinoinnille ovat nuoret miehet sekä henkilöt, joille on jo muodostunut rahapeliongelma. (Castren ym. 2014, 438.)

Rahapelimainokset lupaavat paljon. Arjen harmauteen luvataan vapautta, menestystä ja onnellisuutta. Mainokset ruokkivat unelmaa rahakkaammasta ja paremmasta huomisesta helpolla ja nopealla tavalla. Suomessa saa mainostaa monien muiden maiden tavoin rahapelejä televisiossa. Arpajaislain (1047/2001) mukaan rahapelejä ei tulisi markkinoida alaikäisille. Arpajaislaki ohjaa Suomessa televisiossa näytettävän rahapelimainonnan sijoittumista. Internet-ympäristön rajattoman luonteen takia eri pelintarjoajien, mukaan lukien ulkomaiset pelintarjoajat, markkinointia on vaikea valvoa. Rahapelejä markkinoidaan Suomessa aikaisempaa aggressiivisemmin muun muassa ruokakaupoissa sekä tavallisesti kioskien maksupäätteiden vieressä. Esimerkiksi rahapelikoneiden määrä on lisääntynyt huimasti viime vuosina marketeissa. Ennen rahapelimarkkinoinnissa viestitettiin mitä hyvää rahapelivoittorahoilla pystytään yhteiskunnallemme tuottamaan. Pelaamisen tuoton painotettiin menevän kansanterveydelle. Nykyisin tuotemyynti ja unelmien markkinointi ovat ottaneet isompaa sijaa rahapelimainonnassa. Rahapelien voimakkaalla mainostamisella on pyritty kaunistamaan rahapelaamisen imagoa ja tehty siitä osa arkielämää. (Castren ym. 2014, 439.)

## 2.4 Rahapeliongelman ennaltaehkäiseminen

Mielestäni yhteiskunnan yleisillä asenteilla rahapelaamista kohtaan on suuri merkitys. Jos rahapelaaminen on yhteiskunnassa hyväksyttävää, niin se ruokkii pelaamista entisestään. Kaveripiiri ja ympäristö, jossa eletään vaikuttaa yksittäiseen ihmiseen ehkä enemmän kuin osataan tiedostaa. Jos esimerkiksi addiktioihin taipuvainen henkilö saa ensikosketuksen rahapeleihin jo lapsena vaikkapa vanhempansa pelaamisen myötä, niin pelaamisesta voi jäädä lapselle tapa, joka myöhemmällä iällä voi muodostua hänelle ongelmaksi.

Rahapeliongelmien seuraukset ovat monitahoisia ja lisäävät yhteiskunnan kustannuksia. Rahapelaamisesta aiheutuvien haittojen minimointiin keskittyminen on oleellista, mutta varsinkin ennaltaehkäisevään työhön tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Rahapelaamisesta syntyvät ongelmat ovat huomattavasti helpompi estää silloin kuin ne ovat vasta puhkeamassa. (Castren ym. 2014, 438.)

Rahapelaamisen aloitusiällä on suuri merkitys haittojen minimoinnissa ja ennaltaehkäisyssä. Arpajaislain 14. pykälän mukaan kaikki rahapelit ovat kiellettyjä alle 18-vuotiailta. Mielestäni rahapeliongelmaista voitaisiin valistaa jo peruskouluikäisiä. Rahapelaamisen haitallisista vaikutuksista kertova informaatio on onneksi jonkin verran viime aikoina lisääntynyt. Tämä on erityisen tärkeää, jotta ihmiset havahtuisivat pelaamisen ongelmallisuuteen. Esimerkiksi rahapeliongelmaisten auttava puhelin, Peluuri, on saanut kampanjakasvokseen kymmenkertaisen sulkapallon suomenmestarin Ville Långin. Sulkapallotaiturilla on omakohtaista kokemusta liiallisen rahapelaamisen haittavaikutuksista. Lång on vahvasti esillä kampanjavideossa, jossa kerrotaan rahapelaamisen vaaroista. (Peluuri 2015)

## 2.5 Rahapelaaminen kristinuskon näkökulmasta

Rahapelaamisen ongelmallisuus kristinuskon näkökulmasta liittyy vahvasti käsitukseen ihmisluonnon heikkoudesta ja sen myötä taipuvuudesta esimerkiksi ahneuteen. Kristinuskon ja sen eettiset näkökulmat pohjautuvat Raamattuun, jonka mukaan ihmisen tulee karttaa ahneutta.

Hän sanoi heille kaikille: "Karttakaa tarkoin kaikenlaista ahneutta. Ei kukaan voi rakentaa elämänsä omaisuuden varaan, vaikka sitä olisi kuinka paljon tahansa." (Luuk. 12:15)

Älkää juosko rahan perässä, vaan tyytykää siihen, mitä teillä on. Jumala on itse sanonut: - Minä en sinua jätä, en koskaan sinua hylkää. (Hepr. 13:5)

Rahapelaaminen on kautta historian mielletty pohjimmiltaan ongelmalliseksi toiminnaksi. Rahapelaamista on kritisoitu aikaa vievänä ja rappeuttavana tekemisenä sen epäloogisen ja tuottamattoman luonteen vuoksi. Sillä voi olla vahingollisia ja moraalittomuuteenkin johtavia seurauksia. (Reith 2007, 34.)

Kristinuskon mukaan ihminen on heikko ja erehtyväinen. Apostoli Paavali kirjoittaa tästä kirjeessään roomalaisille. ”En edes ymmärrä, mitä teen: en tee sitä, mitä tahdon, vaan sitä, mitä vihaan.” (Room. 7:15)

Uskonpuhdistaja Martti Lutherin kirjoittaa, että ihmisluonto on sellainen, joka kiinnyy helposti mammonaan eli rahaan.

Todella vähän on niitä, jotka mammonaa omistamattakin ovat hyvällä mielin eivätkä sure ja valita. Tämmöinen on ihmisluonto haudataan asti. (Luther 1529, 15.)

Rahapelaamisella pyritään usein keinotekoisella tavalla täyttämään ihmiselämässä vallitsevaa tyhjyyttä. Mielestäni perinteiden, kuten terveen yhteisöllisyyden, esim. seurakuntayhteyden puuttuessa, tilalle syntyy emotionaalinen tyhjiö, jota paikkaamaan tarvitaan rahapelaamisen kaltaisia riippuvuuksia. Addiktiosta vapautuminen merkitsee yleensä uuden elämänsuunnan löytymistä ja elämänlaadun selkeää kohentumista. Siihen kuuluu murrosvaihe, jossa ihminen löytää vahingollisen käyttäytymisen sijaan terveitä arvoja ja saa sen myötä vahvistusta minäkuvalleen. (Giddens 1995, 103, Koski-Jännes 1998, 228–229.)

Yksinäisyyden, irrallisuuden ja turvattomuuden tunteeseen haetaan usein helpotusta erilaisista riippuvuuksista. Rahapelaaminen voi olla juuri tämän kaltainen korvike. Ihminen saattaa eristäytyä ja uppoutua pelaamisen maailmaan niin, että elää korvikkeena toimivan riippuvuuden kautta. Tällöin parantavana tekijänä voi olla aidon yhteyden löytämisen kokemus. Tällaisen yhteydentunteen saa aikaan esimerkiksi kokemus Jumalan rakkaudesta tai todella välittävästä lähimmäisestä. (Välimäki 2003, 92.)

Voimme hyvällä syyllä sanoa, että paras ja kestävin perustus ihmisen uuden identiteetin ja minuuden rakentumiselle on Jumalan armo ja rakkaus Jeesuksessa. (Välimäki 2003, 151.)

Kristinuskossa on vahvasti esillä rukous. Oman rukouksen lisäksi voidaan turvautua myös esirukousten pyytämiseen muilta. Niemelän mukaan retkahduksen vaara kasvaa, jos rukoilemisen jättää pois. Rukouksen ohella toinen hengellisyttä vahvistava tekijä on Raamatun lukeminen. (Niemelä 1999, 134–135.)

Raamatussa ihmisen ruumista eli ihmiskehoa kuvataan Pyhän Hengen temppeliksi, jota on vaalittava. Silloin kun henkilöllä ei ole enää pelaaminen hallinnassa, niin rahapelaaminen hallitsee häntä. Henkilön ajatukset pyörivät pelaamisessa ja hän pelaa silloinkin kun ei haluaisi. Henkilö on tällöin koukussa rahapelaamiseen, sillä siihen on syntynyt hallitsematon riippuvuussuhde. Tämän kaltaisesta riippuvuussuhteesta ihmisen olisi hyvä vapautua.

"Kaikki on minulle luvallista" - mutta kaikki ei ole hyödyksi. "Kaikki on minulle luvallista" - mutta en saa antaa minkään hallita itseäni. (1. Kor. 6:12)

Raamatun mukaan on mahdollista, että ihminen vapautuu kokonaan haitallisesta riippuvuudesta.

Jos Poika vapauttaa teidät, te olette todella vapaita. (Joh. 8:36)

## 2.6 Aikaisemmat tutkimukset

Rahapelaamista ja siihen liittyviä ilmiöitä on tutkittu jonkin verran, mutta silti tuntuu, että aihe on pienimuotoinen tabu eli jokseenkin vaiettu asia varsinkin Suomessa. Rahapeliongelma koskettaa kuitenkin etenkin välillisesti niin suurta joukkoa, että voisi olettaa sen tutkimiseen käytettävän nykyistä enemmän aikaa ja varoja. Tässä luvussa on esitelty joitakin keskeisiä tutkimuksia liittyen rahapelaamiseen ja kokemusasiantuntijuuteen.

Rintanen (2012) on opinnäytetyössään pyrkinyt kartoittamaan Suomen lainsäädäntöä koskien rahapelejä ja erityisesti ulkomailta Suomeen suuntautuvaa rahapelitarjontaa. Opinnäytetyössä ilmenee, että Suomi on säädellyt rahapelaamista

aina tiukasti ja arpajaislakiin on kirjattu monopolijärjestelmän virallinen olemassaolo. Internetin tulon myötä valtioiden väliset rajat ovat kuitenkin rahapelielienkin kohdalla hämärtyneet ja ulkomaiset toimijat pystyvät entistä helpommin tarjoamaan pelejään myös suomalaisille. Rintanen on opinnäytetyössään tullut siihen tulokseen, että näin Internetin aikakautena on vaikeaa tai oikeastaan mahdotonta kontrolloida rahapelaamista valtiorajojen mukaan. (Rintanen 2012, 26.)

Pajula (2004) tarkastelee Pro gradu -tutkielmassaan ongelmapelaajan läheisen maailmaa 16 teemahaastattelun läheisen kokemusten kautta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ongelmapelaamisen vaikutuksia läheisiin, läheisten tekemiä tulkintoja pelaamisesta ja elämästä pelaajan lähellä sekä selvittää läheisten kokemaa avuntarvetta. Tutkielman tuloksissa Pajula toteaa, että ongelmallinen rahapelaaminen määrittää vahvasti myös pelaajan läheisen elämää. Peliongelman vaikutukset läheisenkin hyvinvointiin ovat moninaiset. Pajulan tutkimustuloksissa käy ilmi, että pelaajien läheiset eivät mielestään saa riittävästi kaipaamaansa tukea ja apua tilanteeseensa. (Pajula 2004, 101–106.)

Kämppi (2011) on tehnyt Pro gradu -tutkielman rahapelaamisesta arkielämän ongelmana. Hän on analysoinut rahapeliongelmaisten auttavaan puhelimeen yhteyttä ottaneiden käyttäytymismalleja. Tutkimuksessa on tarkasteltu Peluurin, rahapeliongelmaisille ja heidän läheisilleen tarkoitetun auttavan puhelimen, puhelinselaintietokannan kirjauksia. Tutkielman tuloksista voi havaita, että Peluuriin soittava henkilö pohtii pelaamisensa syitä ja sen seurauksia käsitellessään peliongelmaansa. Samalla pelaaja pyrkii hallitsemaan pelaamisen sekasortoon saatamaa elämäänsä. (Kämppi 2011)

Nuutinen (2014) on tutkinut opinnäytetyössään (YAMK) millaisista elementeistä rakentuu tukipalveluyksikkö, jonne rahapeliongelmissa on matala kynnyks tulla. Kontekstina hän on käyttänyt juuri peliongelmiin erikoistunutta matalan kynnyksen Tieto- ja tukipiste Tilttiä, jota minunkin opinnäytetyössäni hieman tarkastellaan. Nuutisen opinnäytetyössä käy ilmi, että matalan kynnyksen palvelu on hyväksyvä ja osaa ottava. Se tavoittelee laajaa kohderyhmää eli toivottaa tervetulleeksi suuren joukon erilaisia ihmisiä. Nuutinen on tullut tutkimuksessaan siihen johtopäätökseen, että matalan kynnyksen palvelussa asiakkaalta ei tulisi odottaa



mitään erityistä. Matalan kynnyksen palvelu pyrkii kaikin keinoin siihen, että asiakas valitsisi palvelun. Uskaltaisi tulla sellaisena kuin on. (Nuutinen 2014, 103–105.)

Pitkänen (2010) on Pro gradu -tutkielmassaan ottanut selvää peliongelmaisten hoidosta Suomessa työntekijöitä haastatteleamalla. Tutkimuksessa selvitettiin työntekijöiden yksilötyön sisältöä rahapeliongelmaisten hoidossa. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin ryhmähoidon sisältöä sekä työntekijöiden näkemyksiä peliongelmaisten hoidon kehittämistä. (Pitkänen 2010, 6.) Pitkänen on tullut siihen tulokseen, että peliongelmaisten hoitoon tulisi kiinnittää enemmän huomiota peruspalveluiden piirissä. Hänen mielestään peruspalveluissa työskentelevän pitäisi osata tunnistaa peliongelmainen. Työntekijällä tulisi olla riittävästi taitoja ja menetelmiä siihen, että peliongelmaisen hoidossa voitaisiin tehdä alkukartoitus ja määritellä hoidon tavoitteet. (Pitkänen 2010, 61.)

Ropponen (2011) on Pro gradu -työtään varten haastatellut Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymässä työskenteleviä kahdeksaa ammattilaista ja Välittäjä 2009 -hankkeessa olleita viittä kokemusasiantuntijaa, jotka ovat osallistuneet julkisen sektorin asiantuntija- tai kehittämistehtäviin. Ropponen tutkimuksen perusteella voidaan havaita, että kokemusasiantuntijuus on suuri käytännön voimavara, jossa päähuomio kohdistuu ihmisten tarpeisiin eikä mahdollisiin organisaation toiminnassa oleviin puutteisiin. (Ropponen 2011, 5.)

Ränninranta (2011) on Pro gradu -tutkielmassaan tarkastellut ongelmapelaajien vuorovaikutusta vertaistukiryhmissä. Tutkielman mukaan vertaisryhmässä on mahdollista yhdessä käsitellä arkojakin asioita niin, että niiden häpeällisyys vähenee. Vertaisryhmässä voi Ränninrannan tutkimuksen mukaan paradoksaalisesti päästä pakoon ongelmaisen identiteettiä. Ulkopuolisten kanssa puhuessa peliongelma voi olla iso määrittävä tekijä, mutta vertaisryhmässä keskustellessa yksilöllisillä ominaisuuksilla on enemmän merkitystä. (Ränninranta 2011, 88–89.)

### 3 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS

#### 3.1 Kokemusasiantuntija

Kokemustutkimus ja erityisesti kokemusasiantuntijuus ovat tuoneet mukanaan uuden vaiheen koko palvelujärjestelmäämme. Omiin aitoihin kokemuksiin pohjautuvat kertomukset koskettavat ihmisiä. Kokemusasiantuntijoiden into kehittää palveluita, luo usein ammattilaisillekin lisää inspiraatiota palveluiden uudistamiseen.

Sosiaali- ja terveysministeriön Mieli 2009- työryhmän laatiman mielenterveys- ja tiedoksi -projektin kautta havaittiin, että kokemusasiantuntijat ja vertaistoimijat tulisi ottaa mukaan mielenterveys- ja päihdetyön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Näin palvelujärjestelmä voisi ottaa nykyistä paremmin huomioon asiakkaiden tarpeet. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 20.)

Kokemusasiantuntijat ovat henkilöitä, jotka tietävät mikä heitä on toipumisessa auttanut ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet heidän omaan kuntoutumiseensa. He pystyvät jakamaan informaatiota ja kokemuksiaan ja kykenevät näin auttamaan muita saman kokeneita. Käytännön työssä kokemusasiantuntijat toimivat yleensä yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa. (Koulutetut kokemusasiantuntijat ry 2013)

Asiakkaiden ääntä on kuunneltava, jotta sosiaalipalveluita pystytään kehittämään. Rahapeliongelmaisten parissa toimiva vertaistukihenkilö on yleensä ollut esimerkiksi rahapeliklinikan asiakkaana ennen kuin on päässyt itse irti ongelmastaan. Näin ollen vertaistukihenkilöt ovat asiantuntijoita omien kokemustensa kautta ammatillisten asiantuntijoiden rinnalla. (Toikko 2012, 161.)

Kokemusasiantuntijat jakavat ajatuksiaan muille ja pyrkivät näin hyödyntämään kokemuksiaan. Kokemusten henkilökohtaisen tiedon rinnalle on hyvä saada kollektiivista eli yhteisöä koskettavaa tietoa. Parhaimmillaan henkilökohtainen tieto ja kollektiivinen tieto kulkevat käsi kädessä. Tiedon analysoinnissa kokemuksia

vertaillaan, jaetaan osiin ja asetetaan suurempiin konteksteihin. Kokemusasiantuntijat voivat osallistua työpaikalla esimerkiksi suunnitteluun, toimintaan tai päätöksentekoon. (Toikko 2012, 162.)

### 3.2 Kokemustieto

Kokemustieto on hyvin perusteltavissa olevaa tietoa, sillä siihen sisältyy omakoh- taista kokemusta. Asian havainnollistamiseksi voidaan käyttää puuseppä-esi- merkkiä. Henkilö, joka on tehnyt puusepän töitä, on saanut kokemustietoa puu- sepän tehtävistä. Vastaavasti henkilö, joka on opiskellut puusepän työstä vain kirjoista, on saanut tietoa puusepän töistä, mutta ei samanlaista kokemustietoa kuin käytännön oppija. (Hyväri 2001, 264.)

Rahapeliongelmaisten auttamistyössä kokemustiedolla on hieman erilainen mer- kitys. Siinä kokemustieto on tietoa, joka ei koske vain koettua ongelmaa, vaan myös sen ratkaisuja. Kokemustieto on tällöin toimintaan suuntaavaa käytännöl- listä tietoa siitä, kuinka vaikeasta tilanteesta voi selvitä. Vertaistuessaa tällä tie- dolla on konkreettista vaikutusta autettavan tilanteen uudelleen kartoittamisessa. (Finn, Bishop & Sparrow 2009, 303.)

Kokemustiedon ongelma on siinä, että se voi usein olla varsin rajallista. Jokainen yksilö kokee asioita omalla tavallaan ja omassa laajuudessaan. Lisäksi kokemus- tiedon rajallisuus riippuu siitä, millä tavalla kokemustieto liittyy yksilön muuhun tietoon. Joka tapauksessa yksilön kokemustietoa voidaan myös tarkastella. Ko- kemustiedon perusta on yksilön kokemuksissa. Yksilön kokemusta voi pitää au- tenttisena totena siinä mielessä, että kukin ihminen kokee ympäröivän maailman, ihmiset ja itsensä omalla tavallaan. Jos kuitenkin yksilön kokemusten pohjalta aletaan muodostaa tietoa, niin kokemusten totuudellisuudelle on löydettävä pe- rusteita tai ainakin kokemusten totuudellisuutta on voitava arvioida. Henkilön voi olla joskus vaikeaa pukea kokemuksiaan sanoiksi tai ne voivat olla vaikeasti ym- märrettävissä. Kokemustieto vaati jonkinlaista kuvausta, joka on muiden ihmisten ymmärrettävissä. (Nieminen ym. 2014, 19–20.)

Teoreettista, kokemuksellista ja elettyä tietoa voidaan käyttää ymmärryksen laajentamisen ja sen myötä uusien toimintamallien etsimisen välineenä. Sillä voidaan laajentaa myös omaa maailmankuvaa sekä sosiaalityö- ja asiakaskäsitystä. Oman asiantuntijuuden keskeneräisyyden sietäminen ja siitä nouseva avoimuus toisten näkemyksille mahdollistaa tiedonlajien keskinäisen dialogin. Tämä on välttämätön edellytys pyrittäessä kokonaisvaltaiseen, syvälliseen ymmärrykseen, eri näkökulmista käsin perusteltavissa oleviin tulkintoihin ja realistisiin toimintamalleihin. (Kulmala, Valokivi & Vanhala 2003, 125–141; Valokivi 2004, 115–133.)

Kokemusten luonteeseen vaikuttavat muun muassa kokijan uskomukset, arvot, asenteet, itsetunto ja tunteet. Kokemuksen kautta muodostunut tieto ja osaaminen ovat merkityksellisiä siinä tilanteessa, missä se on syntynyt. (Nurminen 2008, 196–197.) Jotta kokemustietoa pystyy siirtämään toiselle ihmiselle, on edellytyksenä, että toinen ihminen kuuntelee ja ymmärtää mitä toinen sanoo. Kuulijan on heittäydyttävä toisen tarinaan etsien niitä merkityksiä, joita toinen pyrkii ilmaisemaan. Merkityksien etsiminen edellyttää sitä, että kuunnellaan uteliaasti tietäen, että toinen on oman elämänsä ja kokemustensa paras asiantuntija. Toisen ihmisen aitoja kokemuksia ei voida mitätöidä. (Juuti 2008, 231.) Koska hiljainen tieto ei koostu valmiista säännöistä tai kaavoista, asiantuntija ei ilmeisesti voi kuvailla omaa tietoaan eksplisiittisesti autettavalleen. Voidaan väittää, että hiljaista tietoa voi omaksua ainoastaan itse oman kokemuksen ja harkinnan kautta. (Virtanen 2006, 44.)

### 3.3 Vertaistuki

Vertaistuki liitetään tavallisesti ryhmätoimintaan. Ryhmässä voidaan olla ja toimia yhdessä. Vertaistuen ideana on vertaisuus. Kun jaetaan kokemusta, johon muut voivat samaistua, ollaan tasavertaisia. Ihminen, joka on kokenut samankaltaisia tunteita, ymmärtää ja hyväksyy helpommin toisen vastaavassa tilanteessa olevan tuntemuksia. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä vertaisten välillä. (Nylund 2004, 186.)

Ymmärrystä voidaan kuvata peilivertauksella: ihminen heijastaa itseään toiseen ihmiseen ja toista ihmistä itseensä. Näin hän oppii näkemään itsessään samantlaisia ja erilaisia piirteitä verrattuna toiseen. Olemme kaikki samankaltaisia ihmisiä, mutta silti omanlaisia yksilöitä. Jos joku peili näyttäisi kaikki ihmiset samantlaisina, se ei olisi enää peili. Syvälinen ymmärtäminen voidaan nähdä peilivertauksena, ettei se vääristä luomaansa kuvaa. Peili heijastaa jonkin kuvan ja joku näkee kuvan. Kun ymmärrämme siitä, miten todennamme kuvia itsestämme ja toisesta, ymmärrämme asiaa syvällisemmin. (Pakkanen 2009, 94.)

Yksi tärkeistä painopisteistä tulevaisuudessa rahapeliiriippuvaisten hoidossa on vertaisohjaajien kouluttaminen. Vertaisohjaajat tietävät parhaiten ne tuntemukset ja kokemukset, joita peliriippuvuus aiheuttaa. Rahapeliiriippuvaisten haastattelut osoittavat, että juuri vertaisohjaus ja ryhmätuki ovat olennaisia asioita kuntoutuksessa. Vertaisohjaus vähentää yhteiskunnan tarvetta resursoida rahallisesti suuria määriä kuntoutukseen. Myös pelaajien läheisille on hyvä pitää vertaisryhmiä. (Huotari 2007, 97.)

Eksistentiaalisella vertaisuudella tarkoitetaan ihmisten välisten suhteiden yleisinhimillistä tasavertaisuutta. Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen yksilö on ainutlaatuinen ja arvokas. Kenenkään ihmisen elämä ei ole sellaisenaan arvokkaampi kuin toisen ihmisen elämä. Jokaisella yksilöllä on oikeus inhimilliseen arvokkuuteen. Toimivaa vastavuoroista mentorointisuhdetta on vaikea kuvitella, jos toisen osapuolen ihmisarvo asetetaan kyseenalaiseksi. (Heikkinen & Huttunen 2008, 212–213.)

Vertainen voi valaa toivonkipinää vaikeuksissa olevan henkilön selviytymiseen myös silloin, kun yksilö itse ei enää usko muutoksen mahdollisuuteen tai hän on kokenut epäonnistumisia tai takapakkeja toipumisessaan. Vertainenkaan ei voi synnyttää toisessa ihmisessä muutosmotivaatiota, mutta tasavertainen dialogi ja kokemusten vaihto mahdollistavat toivon ja paremman tulevaisuuden uskon heräämisen. Vertainen voi kannustaa ja rohkaista muutoksen mahdollisuuteen. (Rissanen, 2013, 16.)

#### 4 TIETO- JA TUKIPISTE TILTTI

Rahapeliongelmaisten auttamiseksi on luotu palvelukokonaisuus, joka kantaa nimeä Peliklinikka. Se on pääkaupunkiseudun kuntien, järjestöjen ja valtion yhteishanke. Hankekumppaneina toimivat Helsingin ja Vantaan kaupungit, Socca, A-klinikkasäätiö, Sininauhaliitto, Sosiaalipedagogiikan säätiö sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos eli THL. Peliklinikan asiakaspalveluina ovat avohoito, tieto- ja tukipiste Tiltti, vertaisryhmät, auttava puhelin eli Peluuri, Internetissä toimivat keskustelufoorumit Valtti ja Tuuletin sekä Peli poikki -ohjelma ja tekstiviestipalvelu Pelivoimapiiri. (Peliklinikka. Peliklinikalta apua rahapeliongelmiin i.a.)

Tiltti oli Sininauhaliiton kehittämishanke, joka toteutettiin RAY:n tuella vuosina 2010 - 2014. Hankkeen tavoitteena oli kehittää helposti lähestyttäviä toimintamuotoja, joissa edistetään pelaajien ja läheisten vertaistuellisia kontakteja. (Sininauhaliitto i.a.) Tiltti sai jatkorahoitusta vuonna 2015. Tiltin toimintaa on siis tarkoitus jatkaa tulevina vuosina. (Sanni Nuutinen, henkilökohtainen tiedoksianto 25.1.2015.)

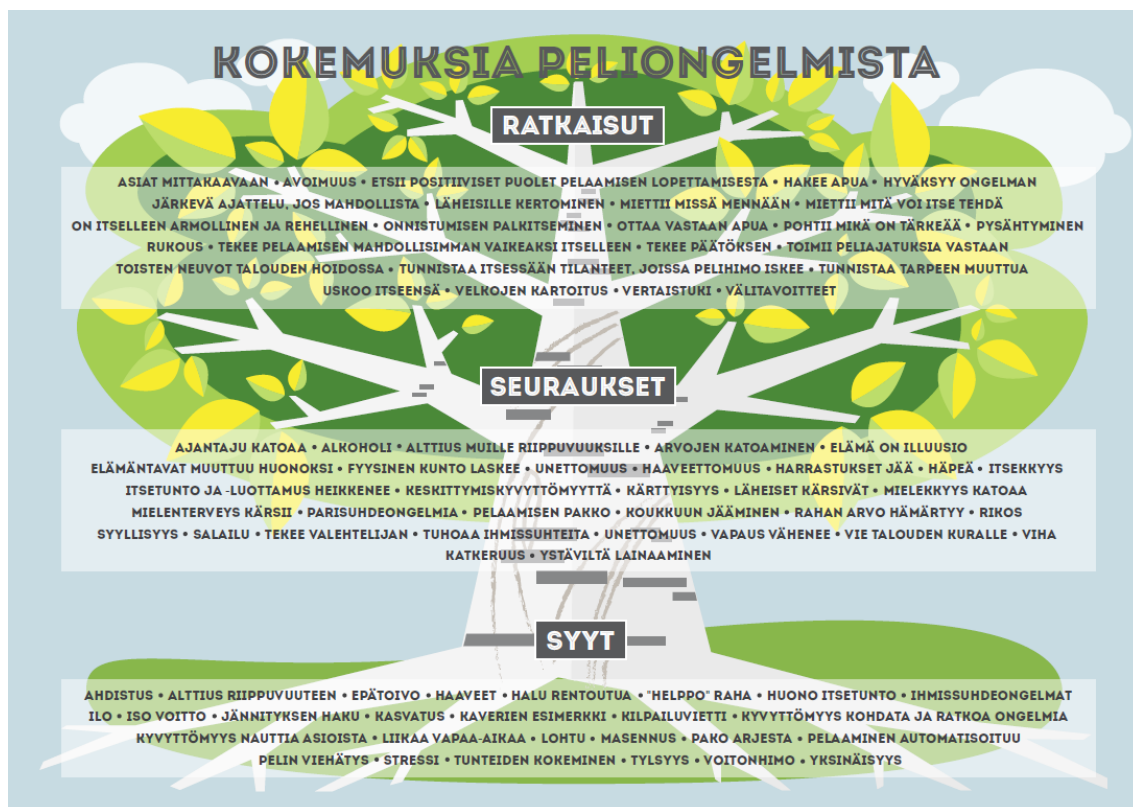
Tiltti on Suomen ensimmäinen rahapelihaittoihin keskittynyt tieto- ja tukipiste. Se sijaitsee Helsingin Kaisaniemessä Peliklinikan yhteydessä. Tiltin kahvila- ja oleskelutilassa voi pohtia suhdetta omaan tai läheisen rahapelaamiseen yhdessä työntekijän tai vertaisen kanssa. Tiltistä saa neuvontaa ja tukea maksutta ja ilman ajanvarausta aukioloaikoina. Tiltissä on tarjolla lisäksi monipuolista vapaaehtoista ja vertaistoimintaa. (Tiltti i.a.)

Tieto- ja tukipiste Tiltissä on havaittu, että kynnys tulla hakemaan apua ja kertoa tilanteestaan voi olla suuri. Ihminen saattaa kuvitella olevansa ainoa, jolla on rahapeliongelmia. Peliongelmiensa kanssa kamppailevia on hyvä kuunnella tarkasti. Rahapeliongelmaista kärsivälle henkilölle on tärkeää, että hän kokee tulleensa kohdatuksi. Oivallus siitä, ettei ole ongelmansa kanssa yksin, syntyy toisten samaa kokeneiden kertomuksia kuunnellessa.

Tiltin tulevaisuuden tavoitteina on kehittää vertais- ja vapaaehtoistoimintaa vastaamaan paremmin muuttunutta ja kasvanutta rahapeliongelmaisten tuen tarvetta. Tiltti pyrkii muun muassa kouluttamaan lisää vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä ja kannustamaan läheisiä mukaan vertaistoimintaan. Lisäksi sellaiset henkilöt, jotka eivät ole kokeneet peliongelmaa, ovat tervetulleita mahdollisuuksien mukaan toimimaan Tiltin vapaaehtoistyössä. Esimerkiksi talousneuvontaa ja sovittelua voidaan toteuttaa vapaaehtoisvoimin. (Tiltin toimintasuunnitelma 2015 - 2018)

Tiltissä on ollut käytössä muun muassa auttamismalli, joka on nimetty Kokemusten puuksi. Kyseiseen puuhun on kerätty rahapeliongelmansa selvittäneiden vertaistukijoiden henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia. Puussa on selkeästi ilmaistuja ja nopeasti luettavissa olevia tuntemuksia ja ajatuksia, joihin moni rahapeliongelmainen voi tunne- ja ajatustasolla samaistua. (Kokemuksia peliongelmista i.a.)

Kokemusten puuhun on juuritasolle listattu syitä, jotka ajavat rahapelaamiseen. Näitä voivat olla muun muassa ahdistus, yksinäisyys, alttius riippuvuuksille, epätoivo, halu rentoutua, kaverien esimerkki ja huono itsetunto. Rahapelien pelaamiseen houkuttavia tekijöitä ovat muun muassa pelien jännittävyys ja helpon rahan hakeminen. Puuhun on lisäksi kerätty esimerkiksi juuri sitä tunnekirjoa ja seurauksia, joita rahapelaaminen ruokkii – ajantaju katoaa, itseluottamus heikkenee, arvot katoavat, mielekkyys katoaa, parisuhdeongelmia tulee ja niin edelleen. Tässäkin toteutuu jakamisen periaate positiivisella tavalla. Omien ajatusten ja tunteiden jakaminen toisten kanssa helpottaa ja auttaa käsittelemään omaa rahapeliongelmaa. Lisäksi jos huomaa, että joku toinen ihminen on läpikäynyt samankaltaisia tunteita ja asioita, lisää se yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuudentunnetta. Kyseiseen puuhun on kerätty myös ratkaisumalleja ja ajatuksia, jotka voivat auttaa rahapeliongelmaista irtaantumisprosessissaan. Näitä ovat muun muassa avun hakeminen, ongelman tunnustaminen läheisille, onnistumisen palkitseminen ja pelihimon heräämiseen vaikuttavien tilanteiden tunnistaminen.



Kuva 1: Tiltin Kokemusten puu (Kokemuksia peliongelmistä i.a.)



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN JA AINEISTON ANALYSOINTI

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni yhteistyökumppani on Sininauhaliitto, joka voi mahdollisuuksien mukaan hyödyntää tutkimuksestani saatuja tuloksia auttamistyössään. Paneuduin opinnäytetyössäni etenkin vertaistuen merkitykseen rahapeliriippuvuustyössä. Tavoitteenani oli löytää konkreettisia keinoja auttaa rahapeliriippuvaisia irtaantumaan ongelmastaan. Omalla kokemuksella auttaminen on yksi näistä keinoista. Pyrin opinnäytetyöni kautta tuomaan esille rahapeliriippuvuuden vaaroja ja haittoja.

Opinnäytetyöni tutkimusongelmana on, miten vertaistukihenkilö pystyy omalla kokemuksellaan auttamaan rahapeliongelmaista. Laajemmassa mittakaavassa ajateltuna pyrin selvittämään, miten rahapeliriippuvaista henkilöä voidaan auttaa irtaantumaan riippuvuudestaan. Pyrin ottamaan selvää vertaistukihenkilön oman kokemuksen ja siitä saadun tiedon hyödyntämismahdollisuuksista ja sen vaikutuksista rahapeliriippuvaisten auttamisessa.

### 5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmänä käytän kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan pyrkimyksenä on tavoittaa haastateltavien näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Tyypillisiä aineistonkeruumuotoja kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä ovat haastattelu ja havainnointi. Myös esimerkiksi päiväkirjat voivat olla tutkijan analysoinnin kohteena. Laadullisessa tutkimuksessa tarkasteltavaan ilmiöön yritetään perehtyä syvällisesti, joten tutkimuksessa mukana olevat haastateltavat valikoidaan harkitusti. (Kiviniemi 2001, 68.)

Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa tutkijan ymmärrys ja tietoisuus tutkittavasta kohderyhmästä, siihen liittyvästä aineistosta ja tutkittavasta asiasta kehittyvät tutkimuksen edetessä. Tästä syystä tutkimuksen eri vaiheet eivät välttämättä ole etukäteen jäsennettävissä kovinkaan selkeästi, vaan tutkimusta koskevat ratkaisut voivat muotoutua vähitellen. Pyrkimyksenä on erityisesti löytää tutkimusongelmaan vastaamisen kautta tutkimuksen ydinaineistoa. (Kiviniemi 2010, 70.)

Laadullisessa tutkimuksessa rajaaminen on tärkeä osa tutkimusprosessia. Siinä tutkimusongelma rajataan sopiviin mittasuhteisiin, jotta pystytään tutkimaan riittävän syventävästi jotain asiaa. Tutkijan omat intressit ja kiinnostuksenkohteet vaikuttavat tutkimuksen luonteeseen ja aineiston keruuseen. (Kiviniemi 2010, 73.)

### 5.3 Tutkimuksen aineiston keruu ja analysointi

Haastateltavani ovat pääkaupunkiseudulla toimivia vertaistukihenkilöitä, jotka ovat itse päässeet jo irti omasta rahapeli riippuvuudestaan. Otin selvää haastattelujen avulla vertaistukihenkilöiden prosessista rahapeliongelma irtaantumisessa ja siitä miten heidän kokemustaan voidaan hyödyntää rahapeli riippuvaisten auttamistyössä. Haastattelukysymykset ovat tämän opinnäytetyön liitteinä. Olen haastattelutilanteissa tehnyt joitakuita täydentäviä ja selventäviä lisäkysymyksiä haastateltavilleni. Lisäksi olen haastattelut sähköpostitse kahta rahapeli riippuvuuteen perehtynyttä ammattilaista, jotta ammattilaisperspektiiviä saadaan paremmin mukaan tutkimukseeni.

Suoritin vertaistukihenkilöiden haastattelut Helsingissä sijaitsevassa matalan kynnyksen tieto- ja tukipiste Tiltissä. Sinne ovat tervetulleita pelaajat, heidän läheisensä sekä pelihaittoja työssään kohtaavat ammattilaiset. Äänittämäni haastattelut litteroin ja analysoin tarkasti. Pyrin esimerkiksi ottamaan huomioon yhtäläisyyksiä, joita haastatteluissa ilmeni, jotta pystyin analysoimaan kokemustiedon yleistä merkitystä rahapeli riippuvaisten auttamistyössä. Aineiston analysointi on

kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistolähtöistä. Tutkimustulosten analysoinnissa käytän teemoittelua. Aineiston purussa jaan teemoittain olennaiset asiat, jotka ovat tutkittavan ilmiön kannalta tulkittavissa merkityksellisiksi. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija. Näin aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen voidaan katsoa kehittyvän tutkijan päässä vähitellen tutkimusprosessin edetessä. (Kiviniemi 2001, 68.)

Olin todella tyytyväinen vertaistukihenkilöiden antamiin haastatteluihin. Olin mielestäni laatinut olennaisia kysymyksiä tutkimusaiheeseeni liittyen, joita vertaistukihenkilöiltä kyselin. Haastateltavat olivat avoimia ja osasivat sanoittaa kokemuksiaan ja tuntemuksiaan rahapelaamiseen ja vertaistukihenkilön työhön liittyen. Haastatteluaineistoa kertyi runsaasti, joten valikoin haastatteluista olennaisia asioita, joita halusin sisällyttää opinnäytetyöhöni. Ammattilaisten haastattelut toivat lisää asiantuntemusta ja sisältöä tutkimukseeni.

#### 5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tieteellinen tutkimus tuottaa korkealaatuista ja täsmällistä tutkimustietoa olennaisista kysymyksistä, mutta samalla edellytetään, että sen tekeminen ei loukkaa tutkittavien ihmisten yksityisyyden suojaa. Sama potentiaalisesti ristiriitoja tuottava kahtalaisuus näkyy tutkimuseettisissä normeissa. Esimerkiksi sosiologien tutkimuseettisissä ohjeissa korostetaan sekä tutkimusaineistojen arkistointia ja tarjoamista muiden tutkijoiden käyttöön että periaatetta huolehtia tietosuojasta, tutkittavien henkilöiden yksityisyydestä ja tutkimusaineistojen luottamuksellisuudesta. (Kuula 2006, 15.)

Haastateltaville vertaistukihenkilöille ja ammattilaisille tiedotettiin, että heidän antamiaan haastatteluja käytetään opinnäytetyössäni. Kaikki haastateltavat antoivat suostumuksensa tähän. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan eettisten ratkaisujen taustalla on ihmisen kunnioittaminen, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus. Eettisyys näkyy myös kriittisenä tarkasteluna vallitsevia käytäntöjä ja tarjolla olevaa informaatiota kohtaan. Diakissa opiskelijat koulutetaan kriittisiksi ja ajatteleviksi

ammattilaisiksi, jotka osaavat arvioida, reflektoida ja kehittää omaa osaamistaan. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 10.)

Tutkimus- ja kehittämisprosessissa eettisyys merkitsee sitä tapaa, jolla työn tekijä ja ohjaaja suhtautuvat työhönsä, ongelmiin ja niihin henkilöihin, joiden kanssa ja joiden elämäntilanteesta tutkimusta ja kehittämistä tehdään. Eettinen asenne näkyy siinä, miten työn aihe valitaan, miten tietoa hankitaan, miten prosessista ja tuloksista puhutaan ja miten tuloksia sovelletaan. Eettisten kysymyksenasettelujen tulee näkyä läpi koko opinnäytetyöprosessin. Niin aiheen ja metodien valintaan, työskentelyyn, julkaisemiseen kuin soveltamiseenkin liittyy eettisiä valintoja. Tutkimus- ja kehittämistyöltä edellytetään rehellisyyttä ja läpinäkyvyyttä. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11.)

Otin opinnäytetyöhöni liittyvissä haastatteluissa ja niiden julkaisemisessa yksityisyyden suojan huomioon. Haastateltavat pysyivät anonyymeinä henkilöinä. Uskon siihen, että haastattelemani vertaistukihenkilöt olivat rehellisiä ja näin ollen tutkimus pysyi luotettavana. Tutkimuksen yleistettävyys sen sijaan kärsi hieman siitä, että haastateltavia vertaistukihenkilöitä oli vain viisi. Isompi otanta antaisi tutkimukselle lisäarvoa, mutta näistäkin haastatteluista löytyi yhtäläisyyksiä, jotka ovat tutkimukselleni erityisen arvokasta aineistoa. Opinnäytetyöni esitarkastusversio lähetettiin vertaistukihenkilöille, joten heillä oli vielä mahdollisuus kommentoida ja vaikuttaa opinnäytetyöhöni ennen sen julkistamista.

Tulosten yhteydessä esitän suoria litteroituja lainauksia vertaistukihenkilöiden haastatteluista. Jaoin aineiston kahdeksaan eri teemaan. Teemoiksi valikoitui rahapeliongelmalle ominaisia asioita ja ilmiöitä, jotka koin merkityksellisiksi. Haastatteluaineistoa purkaessani ja analysoidessani kiinnitin erityistä huomioita kyseisiin teemoihin. Opinnäytetyön rajatun luonteen vuoksi en voinut sisällyttää läheskään kaikkea haastatteluaineistoa työhöni. Tapasin lähes kaikki vertaistukihenkilöt ennen haastattelutilanteita. Tällä oli mielestäni positiivinen vaikutus, sillä itse haastattelutilanteissa oli avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri. Rahapeliongelmaan perehtyneenä tutkijana pystyin ymmärtämään paremmin haastateltaviani.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Tutkimuksen tulokset

Käytän opinnäytetyöni tutkimustuloksien analysoinnissa teemoittelua. Se on yksi laadullisen analyysin perusmenetelmistä. Tutkimusaineistosta pyritään teemoittelun kautta löytämään keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemoiksi lasketaan sellaiset aiheet, jotka toistuvat tutkimustuloksissa muodossa tai toisessa. Teemoittelussa muodostetaan ensin teemat, josta siirrytään niiden yksityiskohtaisempaan tarkasteluun. (Jyväskylän yliopisto i.a.)

Opinnäytetyöni tutkimustulokset pohjautuvat pääasiassa vertaistukihenkilöiden ja kahden ammattilaisen haastatteluihin. Jaan haastatteluaineiston kahdeksaan eri teemaan. Ne ovat pohjakosketus, rahapeliongelmaisten auttamiskeinot, vertaistuki, irtaantumisprosessi, elämän uudelleenjäsentäminen, kokemusasiantuntijuus, häpeä ja rahapeliongelmaisten auttamistyön kehittäminen. Lisäksi olen tämän luvun loppupuolella pohtinut ja käsitellyt vertaistukihenkilöiden kokemustiedon hyödyntämistä.

### 6.2 Pohjakosketus

Vertaistukihenkilöiden haastatteluista kävi ilmi rahapeliongelman vakavuus. Yksi haastateltavistani totesi, että ei toivo pahimman vihamiehenkään kokevan sitä, mitä hän itse on joutunut käymään läpi rahapeliongelman kanssa painiessa. Yksikään haastateltavistani ei vähätellyt rahapeliongelmaa vaan he pitivät sitä todella vakavana asiana. Lähes jokaisella haastattelemallani vertaistukihenkilöllä rahapelaaminen oli riistäytynyt siihen pisteeseen asti, että oli joutunut kokemaan niin sanotun pohjakosketuksen. Tällöin haastateltavat olivat ajautuneet tilanteeseen, joka tuntui toivottomalta. Silloin oli lopullisesti havahduttu rahapelaamisen vakavuuteen ja ongelmallisuuteen.

Ja sitte tuli ihan sellanen uhma, että kun mua ei kukaan pysty auttamaan ni sitten kyllä todellakin menin ja jätin kaikki kaiken omaisuuden ja tota paljon tuli vielä velkaa. Ja sitte tuli semmonen tilanne, että mä oon ihan ihan tota loppu ja rikki. (Vertaistukihenkilö 2)

Mä oikeestaan niinku, mä ajoin lujempaa ku formula-autot seinään, ne loppu niinku siihen ja tota sen jälkeen mä en oo rahapeleihin koskenukaan. (Vertaistukihenkilö 3)

Rahapeliongelman myötä moni velkaantuu ja elämiseen tarkoitetut tulotkin voivat mennä rahapeleihin.

Että tota ja sithän sitä jatku ihan tavallaan ja jos pohjakosketuksia saa sanoa ni kyl siinä pari kertaa vuokrat rahat pelas ja kyl silloin oli vähän semmonen että mitä tästä nyt seuraa. Vuokrat pitäis maksaa ja rahat on pelattu. Tili on nollilla. (Vertaistukihenkilö 5)

Monesti ongelmansa kanssa painiskeleva tekee todellisen suunnanmuutoksen vasta sitten, kun muuttumattomuuden tuska käy sietämättömäksi. Silloin ymmärretään, että korvike ei olekaan rakas vaan hyvin petollinen ystävä, pikemminkin kahlitsija. Tästä kokemuksen tuskallisuudesta huolimatta pettymys korvikkeeseen on usein todellisen parantumisen alku. On surullista, että moni on joutunut ajamaan itsensä tähän pisteeseen asti ja kokemaan todella raskaita asioita kunnes on havahtunut tilanteeseensa. (Välimäki 2003, 94–95.)

Valitettavasti silloin alussa mä niinku kaks melkein pohjakosketusta, että sitte mutta tota nyt tuntuu aika helpolta niinku ku mä tänne tulín silloin aikanaan, kyl mä sen päätin heti samana päivänä tai illalla että nyt se loppuu. (Vertaistukihenkilö 4)

Rahapeliongelmainen ajattelee monesti viimeiseen asti, että hän hallitsee rahapelejä, vaikka holtitonta pelaamista olisi jatkunut pitkään.

Se vanha kuvitelma, että tota noi kyl mä sen hallitsen ja pystyn, mutta se ei ollu niinku sillai hallinnassa. (Vertaistukihenkilö 2)

Rahapelien kautta pyritään hakemaan mielihyvää ja päivittäistä ”nostetta”. Rahapelaamisella voidaan riippuvuusasiantuntija Matti Nokelan mukaan säädellä tunteita.

Vähitellen he (pelaajat) toistavat pelejä ja niistä alkaa tulla rutiini tunnetilojen säätämisen. Kun harmittaa, en puhu vaan pelaan. Kun on kiva olla, en osaa tuulettaa vaan pelaan. Toistosta tulee pakkomielle eli harhavietti.

### 6.3 Rahapeliongelmaisten auttamiskeinot

Rahapeliongelmaisen ei ole hyvä jäädä yksin ongelmansa kanssa. On tärkeää, että hän saa apua ja tukea, jotta pystyy irtaantumaan ongelmastaan. Vain pieni osa kaikista ongelmapelaajista hakeutuu kuitenkin avun piiriin.

Kyllä siinä on paljon kehitettävää, mä sanon markkinoinnissa ja siitä että millä saatais entistä varhaisemmassa vaiheessa nää ongelmaiset hakeutumaan avun piiriin. Se on ehkä suurin haaste. (Vertaistukihenkilö 5)

Esimerkiksi terveisiin elämäntapoihin ohjaavat läheiset ihmiset sekä ammattiauttajat kuten terapeutit ja psykologit ovat monelle tärkeitä ihmisiä matkalla kohti haitallisesta pelaamisesta vapautumisessa. Kysyin vertaistukihenkilöiltä, että mitkä keinot auttoivat heitä rahapeleistä irtaantumisessa ja minkä avun he kokivat tärkeimpänä toipumisessaan.

Se oli hyvä, mä oon sitä kiittänyt jälkeenpäin. Se oli avainhenkilö mulle (rohkaiseva terapeutti). Ilman muuta. Ja hän kuunteli. Ensimmäisillä istunnoilla mä en mitään muuta tehnyt ku itkin vaan ja tällä tavalla. Eikä ja se oli tärkeää minun kohdalla, että hän ei tarjonnu mitään valmiita ratkasuja. (Vertaistukihenkilö 2)

Peliongelmainen tarvitsee rohkeutta siihen, että hän lähtee hakemaan apua. Esimerkiksi Internetin kautta voi olla aluksi helpompaa hakea apua, kun siellä pystyy kirjoittelemaan anonyyminä henkilönä. Tiltin avoimissa ovissa voi käydä ilman, että kertoo omaa henkilöllisyyttään, mutta silti paikan päälle meneminen ja avun pyytäminen on monelle iso kynnyks.

Mä en silloin alussa uskonu uskaltanu tulla Tilttiin, mulla ei ollut niin paljon rohkeutta rohkeutta. Mä menin sitte Pelivoimapiiriin eli netissä netissä joka oli minulle tietysti hyvin tuttu tuttu peliajoilta, paljon tietokonetta käytin, niin tota mä olin siellä liityin ryhmään ja sieltä tuli se nimenomaan se vertaisuus sieltä sitte ryhmältä ja tota ja sitten nää oli ensiarvoisen tärkeitä. (Vertaistukihenkilö 3)

Välittävä ja kannustava lähimmäinen, joka tukee peliongelmaista saattaa olla todella tärkeä apu rahapeliongelmaiselle. Syylistäminen ei auta, vaan kärsivällinen rinnalla kulkeminen ja tukeminen on yleensä lähimmäisen paras tapa auttaa peliongelmaista.

Mun täytyy sanoo, että ensinnäki vaimo autto kyllä ja anto mulle vielä mahdollisuuden. Se oli ku oli täällä ni eihän sitä uskonu, että tähän juttuun että mitä tääki auttaa, mut kyl se tota, että se tuki tai sillon ku mä sanoin että mä nyt lopetan tai tosiaan alkuun ei vaimo uskonu siihen ollenkaan, hän näki kuitenkin sen, että mä yritän tosissaan. (Vertaistukihenkilö 4)

Vastauksista ilmenee rahapeliongelmaisen tarve tuelle. Jos on edes joku henkilö, joka pystyy ymmärtämään, kuuntelemaan ja tukemaan rahapeliongelmaista tilanteessaan, niin se on jo todella iso askel kohti vapautumista kahlitsevista peleistä. Kaksi vertaistukihenkilöistä, joita haastattelin, kertoi varsinaisten haastatteluiden jälkeen kokeneensa myös sillä olleen vaikutusta toipumisessaan, että heidän rahapeliongelmaista selviämisen puolesta rukoiltiin. Lisäksi tavanomaiset harrastukset, kuten lukeminen ja liikunta koettiin hyviksi asioiksi paikkaamaan rahapelien jättämää aukkoa. Yksi vertaistukihenkilöistä koki, että Jumala antoi hänelle uuden mahdollisuuden. Hänestä tuntui kuin tuhlajapoika olisi palannut kotiin ja lopulta taloudellinen siunaus katkaisi hänen pelaamisensa kokonaan.

#### 6.4 Vertaistuki

Vertaiskokemukset ovat suureksi avuksi autettaville ja heidän omaisilleen. Toisten kokemukset selviytymisestä synnyttävät toivoa. Vertaiskokemuksia voitaisiin varmasti vieläkin paremmin hyödyntää rahapeliongelmaisten auttamistyössä.

Ollaan niinku yhdenvertaisia ja voimme verrata kokemuksia. Niin niin, se on vaan se juttu. Juttu, että toinen niinku tossa aikaisemmin sanoin, että sul on sellanen olo, että sä oot niinku ainoo täs maailmassa ja sä oot niinku täysi luuseri ja kaikkee muuta ni sä pääset niinku keskustelemaan ihmisen kanssa, joka on tehny ihan samaa niin tota kylhän siitä semmosen tsemppiruiskeen saa. (Vertaistukihenkilö 3)



Rahapelaajilla on paljon yhteistä. He ovat kokeneet pelihistoriansa aikana karvaita tappioita, mutta myös voiton tuomaa huumaa. Rahapelaamisen aikana ihminen käy läpi laajaa tunnekirjoa. Samankaltaiset pelikokemukset voivat olla yhdistäviä asioita, kun niitä jälkeinpäin jakaa vertaisryhmässä.

Sillon ku me koetaan vaikka joku pelitilanne, aijaa must tuntu just toltä samalta, silloin se on jännä, että sil on sellanen vaikutus. Se on jännä ku mä itekin kuulin ensimmäisen kerran ku mä ryhmään menin ni tota, ai toi on tuntenu samoin mitä minäkin, niin miten se voi ollakin niin parantava, sellanen tervehdyttävä se yhteinen kokemus, jonka jakaa ja tuntee. (Vertaistukihenkilö 2, henkilökohtainen tiedonanto)

Ku sä oot ite kokenu sen että tavallaan pystyy samaistumaan sä oot vähän niinku en voi sanoo, että pelikaveri mutta kohtalotoveri. (Vertaistukihenkilö 4)

Tiltti on matalan kynnyksen Tieto- ja tukipiste, jonne voi tulla sellaisena kuin on.

Täällä sut otetaan vastaan niinku ihmisenä eikä ongelmapelaajana ja tai jonain niinku luuserina elikkä myös sitä itse itse tota itseisarvoa niin tämmöstä minäkuvaa on niinku myös pystyny vahvistaa sillä koska kaikilla on niinku se olo, että must ei oo niinku mihinkään ja oon ihan luuseri niin täällä tavallaan oon saanu sen itsekunnioituksen ainaki jotain palasia takasin. (Vertaistukihenkilö 3)

Peluurin kehittämispäällikkö Jenni Kämppi näkee rahapeliongelmaiset ihmisinä, jotka tarvitsevat hyväksyntää, arvostusta ja rohkaisua tilanteessaan. Kämppin mukaan vuosia valheiden, syyllisyyden, petosten ja häpeän kanssa kamppaillut ihminen tarvitsee jonkun, joka hyväksyy hänet ilman selityksiä ja luo toivoa tulevaan. Ongelmapelaaja ei niinkään tarvitse kehotusta ryhdistäytyä vaan kunnioitusta ja kannustusta, jotta särkyneen itsetunnon palaset saataisiin korjattua. (Kämppi 2010, 170.)

Nuorten peliongelmaisten, etenkin nuorten miesten, on havaittu olevan muita suurempia riskinottajia. Esimerkiksi nuorten peliongelmaisten on havaittu kärsivän heikommasta itsetunnosta, masennuksesta ja itsetuhoisuudesta enemmän

kuin muut saman ikäiset. Ongelmapelaajat ja patologiset ongelmapelaajat syylistävät helposti itseään ja heillä on havaittu enemmän levottomuutta kuin niillä, jotka eivät kärsi rahapeliongelmaista. (Derevensky, Gupta, Hardoon, Dickson & Deguire 2003, 244.)

Tiltissä pyritään jakamaan autettaville sopivat auttajat. Esimerkiksi iäkkäämmälle henkilölle, joka on jäänyt kolikkopeleihin koukkuun, valikoidaan mieluummin sellainen vertaistukihenkilö, jolla on itselläänkin kokemusta haitallisesta kolikkopeelaamisesta. Yksi haastateltavistani oli sitä mieltä, että parikymppinen nettipokerinpelaaja ja kuusikymppinen pelikoneidenpelaaja tarvitsisivat omat auttajansa.

Ehkä se nettipokerinpelaaja on ehkä se on lähtenyt siihen niinku rikastuakseen ja vaikee myöntää sitä ongelmaa kun taas kuusikymppinen saattaa olla niinku tappamassa aikaa ja tai tapaamas kavereita ni tietyl tapaa jotenki se on niin eri maailma, että mun mielest se on aivan elinehto, että tietyl tapaa siihen tilanteeseen ois semmonen sopiva auttaja. (Vertaistukihenkilö 1)

## 6.5 Irtaantumisprosessi

Neljä haastattelemaani vertaistukihenkilöä oli pystynyt lopettamaan rahapelaaamisen kokonaan. Yksi vertaistukihenkilöistä kertoi olevansa vielä kohtuupelaaja, joka on pystynyt vähentämään pelaamistaan reilusti. Valtaosa haastateltavista oli sitä mieltä, että rahapelaaminen on jätettävä kokonaan, jos jatkossa haluaa välttää peliongelman puhkeamisen. Osa rahapeliongelmaisista voi päästä nopeastikin eroon peleistä. Yleensä haitallisista peleistä irtaantuminen on kuitenkin pitkä prosessi. Rahapelaaminen vie helposti mennessään.

Tää oli pitkä prosessi. Mä olen, sillan ku niitä suurimpia vaikeuksia tuli, mä olin niin paljon menettänyt ni jotain viistoista vuotta taaksepäin ni lähdin A-klinikalle hakemaan apua ja samoin., mutta sillan mä en saanu sieltä A-klinikalta, koska sillan tota siellä ei ollu sitä asiantuntemusta sillä tavalla. (Vertaistukihenkilö 2)

Joo pitkä prosessi, itsetutkistelua äärimmäisen niinku paljon ja ja tota semmosta eheytymistä ja niinku oman elämän tarkastelua hyvin pitkälle ja sitä kautta mä oon hyvin niinku rationaalinen ihminen niin

mun on niinku pitäny ymmärtää se, että mitä ja kun mul on se ymmärrys tullu ni sitä kautta mul on myös se pelaamattomuus hyvin pitkälti sitte. (Vertaistukihenkilö 3)

Rahapeleistä irtaantumisprosessissa retkahdukset ovat kuitenkin tyypillisiä, vaikka niitä olisi hyvä välttää. Niistä voi kuitenkin ottaa opiksi.

Ja mä olin sitä kolme vuotta pelaamatta. Mutta sitten kolmen vuoden jälkeen mä sitten.. ystävä sano, että lähdetään pelaamaan ja sitten se korkki oli avattu. Pari euroa ja sitten nollat oli taulussa. Ja sit se oli menoa taas. (Vertaistukihenkilö 5)

## 6.6 Elämän uudelleenjäsentäminen

Rahapeliongelmasta irti päässeet ovat kokeneet, että heillä on nyt enemmän aikaa tehdä asioita, kun aikavarkaanakin toiminut rahapelaaminen on poissa kuviosta.

Se ajan lisääntyminen oli kyllä suuri, että mä priorisoin ihan eri tavalla niinku nykyään ajankäyttöä ku sillon pelaamisen aikana. Sillon saatto kahdeksan tuntia mennä pelihallissa ja aamulla ku piti töihin lähteä. Ni ajatteli, että jaha kello on puol yks. Tästä pitäis mennä kotiin nukkumaan. Aamulla seitemäks töihin. (Vertaistukihenkilö 5)

Kyl paljon on, että mä ihmettelen miten mä oon kerennyt pelaamaan sillon aikoinaan. Nyt ei kerkee millään, mul on niin paljon tekemistä. (Vertaistukihenkilö 4)

Rahapeleistä irti pääseminen on tavallisesti todella vapauttavaa. Pelaamisen päätyttyä voi esimerkiksi taka-alalle jääneitä harrastuksia ottaa takaisin. Elämäniloa voi löytää jälleen ihan tavallisista asioista ja askareista paremmin, kun ajatuksia kuormittava, stressaava ja levottomuutta aiheuttava rahapelaaminen on taakse jäänyttä elämää.

Ensinnäkään mä en keksiny mitään uutta, kun sillon kun pelit hallitse elämää ni siis niinku poistuu ne kaikki normaalit asiat mitä sä teet eli mä oikeestaan vaan otin takasin ne mitä mä oon aikasemmin tehnyt, että mä en niinku lähtenyt sillonkaan mitään ihmeellistä kehittämään eli harrastuksia takasin takasin ja ja niinkun elämänhallintaa. (Vertaistukihenkilö 3)

Muutoksen tulisi nähdä prosessina, joka avaa tietä uusiin haasteisiin ja mahdollisesti uuteen elämäntavaksi. Toiset ihmiset haluavat löytää haitallisesta riippuvuudesta vapaan elämäntavan, kun taas osa ihmisistä haluaa ymmärtää ja analysoida rationaalisesti tapahtunutta. Osa saa iloa ja tyydytystä siitä, että he saavat auttaa muita saman kokeneita ja vaikeuksissa olevia ihmisiä. (Koski-Jännes 1998, 165.)

## 6.7 Kokemusasiantuntijuus

Riippuvuusasiantuntija Matti Nokela painottaa vierellä kulkemisen merkitystä ja oman tarinan kertomista sopivalla taajuudella. Kokemusasiantuntijuus ja vertaisuus nivoutuvat hyvin yhteen.

Kokemuksellinen auttaminen on oman tarinan kertomista sopivasti toista kuunnellen. Luottamus vuorovaikutukseen syntyy kohtalotoveruudesta - yhteisistä samankaltaisista kokemuksista.

Kokemusasiantuntijuuteen on kiinnitetty viime vuosina enemmän huomiota yhteiskunnassamme. On havaittu, että se voi nostaa auttamistyön uudelle tasolle.

Me saavutetaan parhaiten se kun tämä on tunne-elämän sairaus tavallaan.. niin kulkemaan tämän tuettavan rinnalle ja kokemaan niitä asioita joita on kokenu pelaamisessa. Kukaan ei pysty koskaan, vaikka on hyvä, että on tietoa ni pelaamisesta ja näin ni jos ei oo sitä omakohtasta kokemusta ni ei saa ihan sitä taitoa, siin on vaikea ulkopuolisen jos ei oo ite sitä vaikka on kuinka paljon muuta tutkimustietoa ja opetusta. (Vertaistukihenkilö 2)

Nuutisen mukaan kokemusasiantuntijuus tarkoittaa rahapeliongelman läpi käymistä, mutta myös taitoa tarkastella sitä eri näkökulmista ja ymmärrystä siitä, että omassa tarinassa muiden kanssa yhteistä on vain osa. Jokaisen peliongelma on kuitenkin yksilöllinen.

## 6.8 Häpeä

Nokelan mukaan rahapeliongelmainen voi kokea syyllisyyttä ja häpeää haitallista rahapelaamisesta.

Vertaisen kanssa häpeä liukenee ja tehdyt virheet menettävät erityismerkityksen, että ”olen ainoa maailmassa”. Vertainen poistaa häpeää ja syyllisyyttä, kun on yhteinen häpeä ja syyllisyys ja kohtalotoveri.

Ihmisen asemaa määritellään yhteiskunnassamme pitkälti taloudellisilla mittareilla. Yhteiskunnassamme rahojen hallitseminen ja kuluttaminen on normaalia. On luonnollista, että jos ihminen on käyttänyt rahansa hallitsemattomasti uhkapelisiin, niin se tuntuu häpeälliseltä. (Lund 2010, 107–110.)

Pelaaja voi kokea syyllisyyttä myös siitä, että on varastanut tai lainannut pelaamiseen rahaa, jota ei ole pystynyt maksamaan takaisin. Silloin voi kokea huonommuudentunnetta, joka katkaisee yhteyttä lähisuhteisiin. Syyllisyys läheisten pettämisestä ja heiltä varastamisesta synnyttää tervettä syyllisyydentuntoa, joka pitäisi tunnustaa, käsitellä ja joka olisi hyvä saada anteeksi. Tätä kautta pelaajan pään sisälle syntyneestä häpeäntunteesta voisi päästä eroon. (Lund 2010, 133.) Asioiden käsitteleminen, rehellinen tunnustaminen, anteeksianto ja anteeksisaaminen voi olla todella vapauttavaa ja palauttaa yhteyden pelaajan lähiverkostoon. Vaikeiden ja kipeiden asioiden tunnustaminen vaatii nöyrää mieltä, luottamuksen palautumiseen voi mennä aikaa ja se vaatii työtä, mutta se on mielestäni sen arvoista.

## 6.9 Rahapeliongelmaisten auttamistyön kehittäminen

Kysyin vertaistukihenkilöiltä, että miten heidän mielestään rahapeliongelmaisten auttamistyötä voitaisiin kehittää jatkossa. Vastauksista kantautui kaksi epäkohtaa ylitse muiden. Ensinnäkin esimerkiksi Tiltin tapaisia rahapeliongelmaisten tieto-

ja tukipisteitä voisi olla enemmänkin Suomessa. Rahapeliongelmaisten auttamispalvelut ovat keskittyneet lähinnä Etelä-Suomeen ja pääkaupunkiseudulle. Rahapeliongelma ulottuu kuitenkin koko Suomeen.

Näitä paikkoja olis enemmän ja tota sitte semmosia, missä voi hoitaa päihderiippuvaisia samalla. Että sinne ois helppo päästä. (Vertaistukihenkilö 2)

Toinen ongelma on rahapeliongelmaisten auttamispalveluiden rahoitus. Esimerkiksi Raha-automaattiyhdistys antaa rahoitusta yleensä vain muutamiksi vuosiksi eteenpäin. En usko, että rahapeliongelmaisten määrä ainakaan laskee merkittävästi lähitulevaisuudessa, joten autettavia on paljon. Yksi vertaistukihenkilöistä ehdotti, että näiden auttamispalvelujen rahoitus tulisi olla pysyvää kunnes havaitaan, että niistä ei ole mitään hyötyä.

Että se varmuus olis pidemmälle, että tää rahoitus lopetettais vaan siinä tilanteessa, jos huomataan selkeesti, että ei siitä mitään hyötyä ole. (Vertaistukihenkilö 2)

Rahoituksen pysyväälle järjestämisen tarpeelle löytyy kyllä perusteita. Rahapeli-ongelma on vakava ongelma ja koskettaa suurta suomalaisjoukkoa. Rahapelaa-minen on lisääntynyt viime vuosina ja avuntarvitsijoita on runsaasti.

Tiltissäkin kävijämäärät ovat olleet jatkuvassa nousussa. Kokonaiskäyntien määrässä on tapahtunut selkeää kasvua. Vuonna 2013 kokonaiskäyntejä oli 1076. Vuonna 2014 kokonaiskäyntejä oli jo 1511. Samana vuonna ensikertalaisia avunhakijoita oli Tiltissä 173 henkilöä. (Tiltin toimintasuunnitelma 2015 - 2018)

#### 6.10 Vertaistukihenkilöiden kokemustiedon hyödyntäminen

Kokemusasiantuntijat voivat hyödyntää omaa kokemustaan ja tietotaitoaan rahapeliongelmaisten auttamistyössä. Esimerkiksi vertaistukihenkilö voi kertoa ja jakaa ajatuksiaan asioista ja palveluista, jotka häntä ovat auttaneet omassa peleistä irtaantumisprosessissaan. Hän voi myös varoittaa niistä karikoista, joita voi

kohdata matkalla peleistä vapaaksi pääsemisessä. Lisäksi hän voi myös kertoa niistä epäkohdista, joita hän on kokenut rahapeliongelmaisten auttamistyössä. Tämän kaltainen kokemustieto on tärkeää sosiaalipalveluiden kehittämisen kannalta. Sosiaalityöllähän pyritään auttamaan ihmisiä heidän tarpeistaan ja ongelmistaan käsin. Haastateltavani olivat yhtä mieltä siitä, että pienimuotoisessa valmentavassa koulutuksessa on hyvä käydä ennen vertaistukihenkilöksi ryhtymistä.

Sosiaalipalveluiden kehittäminen suuntautuu yleensä palvelurakenteisiin tai työyhteisön toimintatapoihin. Nykyään työkentällä korostetaan käyttäjälähtöistä otetta, vaikka siitä puhutaan erilaisin käsittein ja erilaisista näkökulmista. Käyttäjälähtöisessä työotteessa toiminnan suunta ei määräydy ylhäältä, vaan toimijoista itsestään käsin. (Toikko 2012, 149.)

Vaikka kaikki ihmiset ovat pohjimmiltaan samanlaisia, niin jokainen ihminen on kuitenkin erilainen. Kaikki saman kokeneet ihmiset eivät tulkitse kokemuksiaan samalla tavalla. Vaikka yksittäinenkin tarina ja kertomus voi olla vaikuttava ja aito, niin on hedelmällistä tarkastella myös useiden saman kokeneiden ihmisten tulkintoja kokemuksistaan. Näin ollen samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset ovat yhteydessä toisiinsa, toimivat yhdessä ja tulkitsevat kokemuksiaan. Yksilöiden omat kokemukset voivat muodostaa näin perustan kollektiiviselle tiedolle. On mahdollista syventää kehittää muiden ihmisten kanssa jakamia käsityksiä, mielialpiteitä ja tavoitteita kokoontumalla ryhmiin tekemään yhteistyötä. (Beresford & Salo 2008, 51–52.)

Asiakkaita voidaan ohjata juttelemaan kokemusasiantuntijan kanssa. Kokemusasiantuntija voi olla asiakkaan tukena. Kokemusasiantuntija voi osallistua suunnittelu- ja arviointikokouksiin, joita työyhteisössä järjestetään. (Toikko 2011, 110–111.) Esimerkiksi Peliklinikalla vertaistukihenkilöille annetaan hyvin tilaa toimia ja auttaa rahapeliongelmaisia. Vertaistukihenkilöt voivat auttaa pelaajia omalla kokemuksellaan ja osaamisellaan ryhmä- ja yksilökeskusteluissa. Lisäksi osa Tiltin vertaistukihenkilöistä on osallistunut muun muassa Internetissä toimivien keskustelufoorumien vetämiseen tai vastannut Peluurin auttavaan puhelimeen.

Tiltin projektipäällikkö Sanni Nuutinen kokee, että ammattilainen ja vertaistukihenkilö täydentävät hyvin toisiaan rahapeliongelmaisten auttamistyössä.

Monet kokevat, että juuri vertaisen kanssa voi tulla kokonaan ymmärretyksi ja hyväksytyksi, koska vertainen on käynyt läpi samat vaikeudet ja tietää miltä apua hakevasta tuntuu. Ammattiauttajalla ei ole tätä tietoa, koska hän on omaksunut tietonsa lukemalla ja tekemällä auttamistyötä rahapeliongelmia kokevien kanssa. Vertaistukihenkilö taas tietää miten rahapeliongelma kehittyi ja ratkesi hänen kohdallaan ja mitkä keinot hänellä auttoivat.

Nokelan mielestä ammattilainen ja kokemusasiantuntija on toimiva auttajapari.

Juuri auttajaparina heidän tulee työskennellä ja ammattilaisen rooli on antaa tietoa ja tutustuttaa ihminen itseensä ja opettaa, miten voi antaa itselleen anteeksi.

Ammattilaisen ja vertaisohjaajan toimiminen auttajaparina parantaa ryhmän toimivuutta. Ammattiauttajat ja ryhmäläiset voivat kokea vertaisohjaajan läsnäolon parantavan työntekijöiden ja ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta. Vertaistukihenkilö voi toimia ikään kuin tulkkina ja viestinviejänä ryhmän jäsenten ja ammattilaisen välillä. Vertaistukihenkilö voi toimia kannustajana, tukijana ja rohkaisijana. Lisäksi vertaisohjaaja on elävä esimerkki kuntoutumisen mahdollisuudesta. (Risänen 2013, 17.)

Kysyin vertaistukihenkilöiltä, miten he ovat voineet hyödyntää omakohtaisia kokemuksia auttamistyössään ja minkälaisia onnistumisen kokemuksia heille on tullut tästä vapaaehtoistyöstään. Mahdollisuus oman pelitarinan kertomiseen ja samaistumisen kokemus koettiin vertaistukihenkilöiden vahvuuksiksi. Kuuntelemisen tärkeyttä painotettiin useammankin haastateltavan taholta. On tärkeää kuunnella, mitä rahapeliongelmainen kertoo. Vertaistukihenkilöiden haastatteluissa ilmeni, että ei ole yleensä hyvä antaa suoria neuvoja, mutta voi kertoa esimerkiksi, mikä itselle on ollut avuksi rahapeleistä irtautumisessa. Yksi vertaistukihenkilöstä kertoi, että on palkitsevaa kun on saanut rohkaistua ensikertalaista käymään jatkossakin esimerkiksi Tiltin avoimissa ovissa ja nähnyt sen positiivisen



muutoksen, joka ihmisessä on myöhemmin tapahtunut. Lisäksi koettiin rohkaisevana, kun apua tarvitseva antaa positiivista palautetta ja haluaa uudelleen tulla saman tukihenkilön juttusille.

Huomas heti, että siel oli ihan toisenlainen ääni siel toisella puolella ja kuulin kyllä että hän oli näille henkilökunnalle sanonu, että oma tilanne on nyt sellanen, että on tyytyväinen. Se niinku kaikist eniten antaa niinku hyvää että voi niinku olla apua. (Vertaistukihenkilö 4)

Vertaistukihenkilöt kertoivat, että rahapeliongelmaisten auttamistyössäkin on omat haasteensa. Muun muassa päihtyneiden ja psyykkisesti sairaiden henkilöiden kanssa asioiminen koettiin haastavaksi. Silloin saattoi olla vaikeaa havaita, mikä on sairautta ja mikä peliongelmaa. Vertaistukihenkilöt kokivat kuitenkin hyvänä asiana sen, että henkilökunnan eli ammattilaisten puoleen voi kääntyä mieltä askarruttavissa asioissa. Ammattilaisten ja vertaistukihenkilöiden yhteistyö ja avoin keskustelukulttuuri on haastateltavieni mielestä toiminut hyvin.

Kaksi haastattelemaani vertaistukihenkilöä kertoi kokeneensa haastavana tilanteen, jossa autettava tukeutui ja takertui hyvin pitkäksi aikaa samaan auttajaan. Jos rahapeliongelmainen ei näyttänyt haluavan panna jarrua pelaamiselle, mietittiin, onko tukitapaamisista siinä tapauksessa hyötyä. Toki autettavan tilannetta pitää tarkkailla ja apua harvemmin liikaa annetaan, mutta jossain vaiheessa on mielestäni autettavankin aika mennä eteenpäin ja kokeilla omien siipiensä kantavuutta ilman tuttua ja turvallista vertaistukihenkilöä.

Yksi vertaistukihenkilöistä koki myös, että joskus auttajilta odotetaan liikoja. Samoin sellaiset tilanteet tuntuivat haastavilta, joista auttajalla ei ollut samankaltaisia kokemuksia kuin autettavalla. Yksi vertaistukihenkilöistä kertoi miettivänsä tuollaisissa tilanteissa paljon, mitä sanoisi, jotta olisi oikealla tavalla avuksi.

Mielestäni on tärkeää, että vertaistukihenkilö tekee auttamistyötään omalla persoonallaan. Halu auttaa ja oma pelihistoria taustalla on toimiva yhdistelmä. Vertaistukihenkilön ei mielestäni kannattaisi vaatia liikoja itseltään vapaaehtoisessa auttamistyössään.

Nuutinen muistuttaa, että jokaisen rahapeliongelmaisen tilanne on yksilöllinen.

Vertaisauttajille haaste voi olla oman kokemuksen rajojen määrittäminen. Voi olla vaikea hyväksyä sitä, että autettava, jonka näkee vertaisenaan, ei koe asioita samalla tavalla. Tukihenkilölle voi syntyä kiusaus lähteä todistelemaan omaa näkemystään, mikä pahimmillaan ajaa kiilaa hänen ja autettavan väliin.

Edellä mainitussa tilanteessa Nuutisen mukaan vertaistukihenkilöä on näyttänyt auttavan ammattilaisen tuki, työnohjaus ja kokemusasiantuntijaksi kasvaminen. Vertaistukityöhönkin koettiin harjaantuvan sitä enemmän mitä sitä tekee. Yksi vertaistukihenkilöistä kertoi, että työtä tehdessä karisevat sellaiset ennakkoluulot, että omalla toiminnallaan voi pelastaa kaikki maailman pelaajat. Vertaistukihenkilöiden haastatteluista ilmeni rahapeliongelmaista selvinneiden halu auttaa muita. Tämä vapaaehtoistyö koetaan merkitykselliseksi, jos vertaistukihenkilö edes pieneltä osin voi olla tukena ja apuna peliongelmaiselle.

## 7 POHDINTA

Rahapeliongelma heijastaa mielestäni hyvin yhteiskuntamme tilaa. Unelmien nopea tavoittelu, addiktoituneisuus, rahan arvon hämärtyminen ja pelitarjonnan lisääntyminen korostuvat nyky-yhteiskunnassamme. Vaikeus löytää yhteyttä ihmistä tukeviin arvoihin, kuten yhteyttä Jumalaan, toisiin ihmisiin ja ihmisen omiin tunteisiin, ruokkivat mielestäni rahapeliongelmaa.

Apua, hoitoa ja tukea tarvitsevien rahapeliongelmaisten määrä on kasvanut viime vuosina. On mielestäni tärkeää ottaa ongelma puheeksi ja etsiä keinoja rahapeliongelman selättämiseen. Opinnäytetyössäni olen käsitellyt rahapeliongelmaa keskittyen vertaistukihenkilöiden omiin kokemuksiin ja niiden hyödyntämismahdollisuuksiin rahapeliongelmaisten auttamistyössä. Olen halunnut tuoda vertaistukihenkilöiden omista kokemuksista kantautuvan äänen kuuluville opinnäytetyössäni. Tutkimuksen luotettavuutta ja laajuutta olisi lisännyt useamman kuin viiden vertaistukihenkilön haastattelu, mutta näistä viidestäkin haastattelusta on tullut mielestäni esille rahapeliongelman luonne ja joitakin keinoja selvitä siitä. Lisäksi kahden rahapelaajien kanssa työskentelevien ammattilaisten haastattelut ovat tuoneet lisäarvoa ja sisältöä tutkimukselleni.

Tutkimushaastattelut onnistuivat mielestäni hyvin. Kaikki vertaistukihenkilöt puhuivat avoimesti omasta pelihistoriastaan ja osasivat vastata hyvin kaikkiin kysymyksiini. Käytin puolistrukturoituja haastatteluja, joihin oli valmiiksi laaditut kysymykset. Lisäksi kysyin haastattelujen aikana joitakin lisäkysymyksiä vertaistukihenkilöiltä, jotta haastatteluissa päästiin syvemmälle itse asiaan ja haastattelujen luonne pysyi keskusteluna.

Rahapeliongelmaa ja sen auttamistyötä pohdittuani olen tullut muun muassa seuraaviin johtopäätöksiin: Rahapelaaminen ei ole läheskään aina harmitonta ajanvietettä, vaan se voi kehittyä todella vakavaksi ongelmaksi pelaajalle ja hänen lähipiirilleen. Pelaamisen vaaroista on hyvä varottaa ihmisiä. Useat pelaajat pysyvät sanoittamaan tuntemuksiaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan pelaamisesta. He pystyvät analysoimaan omaa tilannettaan ja rahapeliongelmaan liittyviä asioita. Ryhmässä muut pelaajat hyötyvät toisten jakamista ajatuksista ja kokemuk-

sista. On tärkeää puhua tuntemuksistaan, saada vastakaikua ja ymmärrystä vertaistukiyhteisöltä. Tällöin mahdollisesti särkynyttä itsetuntoa voidaan saada korjattua, kun ihminen hyväksytään sellaisena kuin hän on.

Rahapeliongelmaista selviämiseen on olemassa keinoja, joita voi itsekkin toteuttaa. Rahapeliongelmainen voi esimerkiksi pitää peli- tai toipumispäiväkirjaa ja tarkkailla sitä kautta tilanteensa edistymistä. On mielestäni tärkeää, että jokainen etenee omien tavoitteidensa mukaisesti. Vasta toipumassa olevan rahapeliongelmaisen ensimmäisiä tavoitteita voi olla vaikka yhden pelaamattoman päivän saavuttaminen. Jokaisesta pelaamattomasta päivästä rahapeliongelmainen voi saada onnistumisen kokemuksen. Järkevää toimintaa voi olla myös pelikieltojen hakeminen RAY:n pelisaleista ja Casinoilta.

Rahapelit ovat bisnestä. RAY:n toiminta on mielestäni kaksijakoista. On surullista havaita, kuinka rahapeliongelmaa ruokitaan yhteiskunnassamme muun muassa sillä, että rahapelikoneita näkee lähes jokaisen ruokakaupan nurkalla. Käteismaksun ohella voi useissa RAY:n raha-automaateissa maksaa nykyään myös Visa Electronilla ja debit-korteilla. Vaikka päivittäinen käyttöraja on 0-100 euroa, jonka pelaaja voi itse asettaa, niin silti kortilla maksamisen mahdollisuus mielestäni vain lisää rahapeliongelmaa entisestään. (ks. Raha-automaattiyhdistys. Kortilla maksaminen i.a.) Rahapeliin markkinointiin satsataan ja esimerkiksi raha-automaatteja pyritään tekemään houkuttelevimmiksi. Jopa niiden ääniefektejä suunnitellaan tarkasti, jotta ne koukuttaisivat paremmin pelaajia.

Vastaavasti RAY antaa tukea järjestötoiminnalle Suomessa. RAY avustaa myös rahapeliongelmaisten auttamistyötä. Vuosittain RAY antaa tukea noin 800 järjestön toiminnalle yli 300 miljoonalla eurolla. (ks. Raha-automaattiyhdistys. Avustustietokanta i.a.) Ongelmia rahapelaamisen hallinnan kanssa Suomessa on noin 2,7 prosentilla 15 - 74 -vuotiaista. On todettu, että ongelmapelaajat tuottavat merkittävän osan peliyhtiöiden voitoista. Jos ongelmapelaajia ei olisi, peliyhtiöiden tuotot olisivat huomattavasti nykyistä pienempiä. (Peliklinikka. Suomalaiset pelaavat paljon. i.a.)

Moni rahapeliongelmainen saattaa haaveilla esimerkiksi lottovoitosta, jolla voi kuitata suuria pelivelkojaan. Vaikka velkoja olisikin kertynyt pelatessa runsaasti ja niiden takaisinmaksu olisi vaikeaa, mielestäni koskaan ei ole liian myöhäistä

vaihtaa suuntaa. Rehellinen työnteko, vastuun ottaminen omasta elämästä ja yrittäminen saada asiat kuntoon tuovat mielenrauhaa ja tarkoitusta elämään.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista. Olen huomannut, että tämän kaltaista tutkimusta tehdessä on hyvä kirjoittaa ylös ajatuksia, jotka liittyvät tutkittavaan aiheeseen, jotta olennaisiin asioihin voi palata ja ne eivät unohdu tutkimusta tehdessä. Rahapeliongelma ei ole mielestäni yksinkertainen ongelma, vaan se vaikuttaa tavalla tai toisella ihmisen elämään ja yhteiskuntaan enemmän kuin osaamme arvatakaan.

Viimeinen sosionomiopintojeni työharjoittelujakso, jonka suoritin rahapeliongelmaisten Tieto- ja tukipiste Tiltissä oli opettavaista aikaa. Pääsin näkemään ja tekemään asiakastyötä rahapeliongelmaisten kanssa käytännön tasolla. Oli mielenkiintoista havaita, kuinka esimerkiksi vertaistukihenkilön oman pelitarinan kertominen kiinnostaa kuulijoita. Jos vertaistukihenkilö on kertonut omasta rahapelihistoriastaan, se rohkaisee autettaviakin paremmin kertomaan omista kokemuksistaan. Vertaistukihenkilö voi valaa toivoa peliongelmaisen tilanteeseen. Toivo paremmasta antaa elämään merkitystä ja mielekkyyttä.

Lisäksi olen havainnut Nokelan (2014) ja Nuutisen (2015) tavoin, että vertaistukihenkilö ja ammattilainen ovat hyvä auttajapari. Ammattilainen osaa mielestäni yleensä hyvin käsitellä ryhmää, informoida palveluista, yleisistä ratkaisumalleista ja johdattaa keskustelua. Vastaavasti vertaistukihenkilön vahvuudet ovat omien kokemusten jakamisessa ja autettavan tuntemuksiin samaistumisessa. Vertaistukiryhmää vedettäessä ja aroista asioista puhuttaessa tunteet ovat herkässä. Luotettavuus, turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri työyhteisössä ovat tärkeitä asioita riippuvuustyössä. Erityisesti olen kiinnittänyt huomiota Tiltin yhteisöllisyyteen. Vertaiset, tukihenkilöt ja ammattiauttajat puhaltavat kaikki yhteen hiileen. Tämä on hieno asia.

Ränninranta on Pro gradu -työssään havainnut, että ryhmä voi vuorovaikutuksellaan normalisoida ongelmapelaajan kokemuksia, ja mahdollistaa näiden kokemusten avoimen jakamisen. Tämä saattaa vähentää pelikokemuksiin liittyvää häpeää ja yksinäisyyttä eli vertaisryhmä voi toimia emotionaalisen tuen tavoin. (Ränninranta 2011, 113.) Tässä opinnäytetyössä on ilmennyt samankaltaisia tuloksia. Rahapeliongelmainen havaitsee, että ei ole peliongelmansa kanssa yksin,

kun vertaistukiryhmässä on muitakin saman ongelman kanssa painineita ihmisiä. Vertaiset pystyvät tunnetasolla samaistumaan toisten pelikokemuksiin.

Ongelmallisesta rahapelaamisesta vapautumisessa ensimmäinen askel on pelaajan omakohtainen halu irtaantua peleistä. Monesti avun hakeminen on isoin kynnyks, joka pitää ylittää. Olen sitä mieltä, että ongelman myöntämisellä ja tunnistamisella esimerkiksi ryhmässä on iso vaikutus peliongelmaisen toipumisprosessissa. Kun rehellisesti myönnetään ongelma, salailun kierre katkeaa. Samalla pelaaja voi huomata, että häntä ei tuomita vaan hänen tilannettaan ymmärretään. Vaikka vertaistukiryhmiä ei löydy joka paikkakunnalta, voi apua saada esim. sosiaalitoimesta, auttavasta puhelimesta tai Internetin välityksellä.

Jatkotutkimusaiheena olisikin hyödyllistä selvittää, miten vertaistukihenkilöiden ja ammattiauttajien osaamista ja tietotaitoa voitaisiin käyttää ennaltaehkäisevässä työssä rahapeliriippuvaisten keskuudessa. Tärkeää olisi selvittää, miten rahapeliongelmaiset saataisiin varhaisemmassa vaiheessa avun piiriin. Rahapeliongelmaista on huomattavasti helpompi irtaantua, jos siitä ei ole muodostunut esimerkiksi vuosikymmeniä kestänyt rutiini ja elämäntapa. Mielestäni vertaistukiauttajien kokemustietoa voitaisiin hyödyntää myös uusien tukihenkilöiden koulutuksessa.

Rahapeliongelmaista kärsivän ihmisen tukemisessa ja auttamisessa on tärkeää ihmisen kohtaaminen aidosti ja välittävästi, koska tämä luo uskallusta ja luottamusta autettavassa. Vertaistuki, keskusteluapu ja kokemusasiantuntijuus ovat hyväksi todettuja asioita rahapeliongelmaisen auttamisessa. Sosiaalityön keskeisiä elementtejä ovat mielestäni apua tarvitsevan ihmisen aito kohtaaminen, hyväksyminen, kunnioittaminen, toisen asemaan asettuminen ja läsnä oleva kuuntelu.

Vaikka minä puhuisin ihmisten ja enkelien kielillä mutta minulta puuttuisi rakkaus, olisin vain kumiseva vaski tai helisevä symbaali. Vaikka minulla olisi profetoimisen lahja, vaikka tuntisin kaikki salaisuudet ja kaiken tiedon ja vaikka minulla olisi kaikki usko, niin että voisin siirtää vuoria, mutta minulta puuttuisi rakkaus, en olisi mitään. (1. Kor. 13:1-2)

## LÄHTEET

Arpajaislaki 23.11.2001/1047. Viitattu 20.1.2015.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047>

Avellan, Maarit (toim.) 2013. Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Valopaino Oy.

Beresford, Peter. & Salo, Markku 2008. Kokemuksen muodonmuutos. Pori: Kehitys Oy.

Castren, Sari; Lahti, Tuuli; Salonen, Anna & Alho, Hannu 2014. Pelin merkit. Tietoa rahapeliongelmasta työssään peliongelmia kohtaaville. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.3.2015. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125496/URN\\_ISBN\\_978-952-302-071-9.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125496/URN_ISBN_978-952-302-071-9.pdf?sequence=1)

Castren, Sari; Salonen, Anne; Alho, Hannu; Lahti, Tuuli 2014. Rahapeliriippuvuuden diagnostiikka muutoksessa. Lääkärilehti 7/2014 vsk 69, 469–472.

Castren, Sari; Murto, Antti; Salonen, Anne 2014. Rahapelimarkkinointi yhä aggressiivisempää – unohtuvatko hyvät periaatteet? Yhteiskuntapolitiikka 79 (2014):4, 438–443.

Derevensky, Jeffrey L; Gupta, Rina; Hardoon, Karen; Dickson, Laurie; Deguire, Anne-Elyse 2003. Youth Gambling. Some social Policy Issues. Teoksessa Reith, Gerda (toim.). Gambling. Who wins? Who Loses? New York: Prometheus Books.

Finn, Lizzie D., Bishop, Brian J. & Sparrow, Neville 2009. Capturing Dynamic Processes of Change in GROW Mutual Help Groups for Mental Health. American Journal of Community Psychology. 44: 302–315.

Giddens, Anthony 1995. Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa Ulrich Beck, Anthony Giddens, Scott Lash. Nykyajan jäljillä. Tampere: Vastapaino, 83–152.

Heikkinen, Hannu L. T & Huttunen Rauno 2008. Hiljainen tieto, mentorointi ja vertaistuki. Teoksessa Auli, Toom; Jussi, Onnismaa; Anneli, Kajanto. (toim.) Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Helsinki: Kansanvalistusseura, 203–220.

- Huotari, Kari 2007. Pelaaminen hallintaan. Kuntoutus- ja koulutusohjelman ulkoinen arviointi. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Vantaa: Dark.
- Hyväri Susanna 2001. Vallattomuudesta vastuuseen. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 3/2001. Vammala: Tietosanomat Oy.
- Juuti, Pauli 2008. Ikäjohtaminen, viisaus ja kokemustiedon siirtäminen. Teoksessa Auli, Toom; Jussi, Onnismaa; Anneli, Kajanto. (toim.) Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Helsinki: Kansanvalistusseura, 221–233.
- Jyväskylän yliopisto i.a. Teemoittelu. Viitattu 25.2.2015.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metetelmapolkuja/metetelmapolku/aineiston-analyysimetetelmat/teemoittelu>
- Kiviniemi, Kari 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani, Aaltola & Raine, Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimetetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–84.
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Juhani, Aaltola & Raine, Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimetetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä (Elektroninen aineisto): Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2010.
- Kokemuksia peliongelmistä 2015. Viitattu 20.1.2015.  
[http://www.kokemuksiapeliongelmistä.fi/nettipuu\\_iso.html](http://www.kokemuksiapeliongelmistä.fi/nettipuu_iso.html)
- Kokemusasiantuntijat ry 2013. Viitattu 20.1.2015.  
<http://www.kokemusasiantuntija.fi/8>
- Koski-Jännes, Anja 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kulmala, Anna; Valokivi, Heli; Vanhala, Anni 2003. Sosiaalityön kohtaamisia asiakkaiden kertomana. Teoksessa Satka, Mirja; Pohjola, Anneli; Rajavaara, Marketta. Sosiaalityö ja vaikuttaminen. Jyväskylä. Minerva.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka : aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.



- Kämppi, Jenni 2010. Teoksessa Rahapeliongelma. Yksilölle jätetty taakka. Juva: PS-kustannus.
- Kämppi, Jenni 2011. Rahapelaaminen arkielämän ongelmana: Analyysi autta-  
vaan puhelimeen yhteyttä ottaneiden käyttäytymismalleista. Pro  
gradu -tutkielma. Tiivistelmä. Helsingin yliopisto.
- Lund, Pekka 2010: Rahapeliongelma. Yksilölle jätetty taakka. Juva: PS-kustan-  
nus.
- Luther, Martti 1529. Tohtori Martti Lutherin Iso Katekismus. Yksi Luterilaisen kir-  
kon tunnustuskirjoista. Kirkon keskusrahaston omistama käännös.  
2009. Jakelu Luther-Kirjat Oy. s. 15. Kiina.
- Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009. Mieli 2009- työryhmän ehdotukset  
mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali-  
ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. Sosiaali- ja terveysministe-  
riö. Viitattu 29.3.2015.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folde-  
rId=39503&name=DLFE-7175.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-7175.pdf)
- Niemelä, Jorma 1999. Usko, hoito ja toipuminen. Tutkimus kääntymyksestä ja  
kristillisestä päihdehoidosta. Jyväskylä: Stakesin tutkimuksia 96.
- Nieminen, Ari 2014. Kokemustiedon määritelmä ja muodot – kohti uutta koke-  
muksen politiikkaa? Teoksessa Ari, Nieminen; Ari, Tarkiainen; Elina,  
Vuorio (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun am-  
mattikorkeakoulun raportteja 177. Turku. Turun ammattikorkea-  
koulu. Verkkojulkaisu.
- Nurminen, Raija 2008. Intuitio ja hiljainen tieto hoitotyössä. Teoksessa Auli,  
Toom; Jussi, Onnismaa; Anneli, Kajanto. (toim.) Hiljainen tieto. Tie-  
tämistä, toimimista, taitavuutta. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Nuutinen, Sanni 2014. Tule sellaisena kuin olet: rahapeliongelmissa auttaminen  
matalan kynnyksen palvelussa. Diakonia-ammattikorkeakoulu.  
Opinnäytetyö (YAMK).
- Nylund, Marianne 2004. Sosiaalisten verkostojen tutkimus ja sosiaalityön käytän-  
nöt. Janus 12 (2), 184–199.
- Pajula, Mari 2004. Kolikon toisella puolella. Ongelmapelaajan läheisen maailma.  
Helsingin yliopisto. Pro gradu –tutkielma.
- Pajula, Mari 2013. Peluuri. Vuosiraportti 2013.

[http://www.peluuri.fi/sites/default/files/peluuri\\_ra-portti\\_2013\\_web\\_korj1.pdf](http://www.peluuri.fi/sites/default/files/peluuri_ra-portti_2013_web_korj1.pdf)

Pakkanen, Jussi 2009. Vertaistuki ja sairauden syvällinen ymmärtäminen.

Teoksessa Kärkkäinen, Anne (toim.): En valinnut tätä sairautta. Kokemustietoa mielenterveyden häiriöistä. Tampere: Tampereen Color-Offset Oy, 93–94.

Peliklinikka. Peliklinikalta apua rahapeliongelmiin i.a. Viitattu 29.3.2015  
[http://www.peliklinikka.fi/peliklinikka/palvelut\\_asiakkaille](http://www.peliklinikka.fi/peliklinikka/palvelut_asiakkaille)

Peliklinikka. Suomalaiset pelaavat paljon i.a. Viitattu 29.3.2015  
[http://www.socca.fi/peliklinikka/rahapeliongelmat/rahapelaaminen\\_suomessa](http://www.socca.fi/peliklinikka/rahapeliongelmat/rahapelaaminen_suomessa)

Pelirajat'on i.a. Viitattu 2.2.2015. <http://pelirajaton.fi/tarinat/>

Peluuri 2015. Viitattu 20.1.2015. <http://www.peluuri.fi/ajankohtaista/10-vuottatayttava-peluuri-juhlii-19-helsingissa-kampissa-tervetuloa-mukaan>

Pitkänen, Minna 2011. Peliongelmaisten hoito Suomessa – työntekijöiden haastattelu. Pro-gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.

Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

Raha-automaattiyhdistys. Avustustietokanta i.a. Viitattu 29.3.2015  
<http://www2.ray.fi/fi/avustukset/ray-tukee>

Raha-automaattiyhdistys. Kortilla maksaminen i.a. Viitattu 29.3.2015  
<https://www.ray.fi/fi/pelitietoa/kortillamaksaminen>

Reith, Gerda 2007. Gambling and the Contradictions of Consumption. A Genealogy of the "Pathological" Subject. *American Behavioral Scientist* 51/1. Viitattu 29.3.2015.  
<http://abs.sagepub.com/content/51/1/33.full.pdf+html>

Rintanen, Kristiina 2012 Rahapelaaminen Suomessa -lainsäädäntö ja ulkomaiset toimijat. Haaga-Helia. Opinnäytetyö.

Rissanen, Päivi 2013. Mitä on kokemusasiantuntijuus? Teoksessa Hanna, Falk; Marjo, Kurki; Päivi, Rissanen; Sini, Kankaanpää ja Niina Sinkkonen. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi, 14–19. Työpäperi 29/2013. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.3.2015.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN\\_ISBN\\_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1)

- Ropponen, Mervi, 2011. Kokemusasiantuntijuus kehittämisen välineenä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian toiminta-alueella. Vaasan yliopisto: Pro gradu –tutkielma.
- Ränninranta, Riikka 2011. Ongelmapelaajien vertaistukiryhmien moniääninen vuorovaikutus. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu –työ.
- Salonen, Anne; Castren, Sari; Alho, Hannu & Lahti, Tuuli 2014. Concerned significant others of people with gambling problems in Finland: a cross-sectional population study. BMC Public Health 2014, 14:398. Viitattu 30.3..2015. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/398>. Tuloste tekijän hallussa.
- Strand, Teija 2011. Talouden asiantuntijoiden näkemyksiä rahapelaamiseen liittyvästä velkaantumisesta. Yhteiskuntapolitiikka-YP 76 (2011) : 5. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.2.2015. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101675/strand.pdf?sequence=1>
- Tiltin toimintasuunnitelma 2015-2018. Henkilökohtainen tiedonanto 23.2.2015. Tiltti i.a. Viitattu 20.1.2015. <http://www.tiltti.fi/toiminta/>
- Toikko, Timo 2011. Kokemusasiantuntija palveluiden kehittäjänä. Teoksessa Petri Ruuskanen, Katri Savolainen & Mari Suonio (toim.) Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: Uni-press, 103–117.
- Toikko, Timo 2012 Sosiaalipalveluiden kehityssuunnat. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Turja, Tuomo; Halme, Jukka; Mervola, Markus; Järvinen-Tassopoulos, Johanna; Ronkainen, Jenni-Emilia 2012. Suomalaisten rahapelaaminen 2011. THL. Raportti 14/2012.
- Valokivi, Heli 2004. Lainrikkojan ääni auttamisjärjestelmissä. Teoksessa Arja, Jokinen; Laura, Huttunen; Anna, Kulmala. Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki:Gaudeamus.

- Valkonen, Sanna 2011. Mahdollisuuksia muutokseen. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujan käsikirja. Helsinki: Trio-Offset Oy.
- Virtanen, Ilkka 2006. Pro gradu -tutkielma. Hiljaisen tiedon ongelma – kuinka hiljaista hiljainen tieto on? Tampereen yliopisto.
- Välimäki, Petri 2003. Riippuvuuksien siteistä elämän vapauteen: Raamatun suuntaviittoja, tutkittua tietoa ja sielunhoidollista tukea uuteen, ehyempään elämään. Helsinki: Kuva ja sana (Saarijärvi).

## LIITE 1: Haastattelukysymykset vertaistukihenkilöille

### Henkilökohtaiset toipumiskysymykset:

1. Kerro lyhyesti rahapelihistoriastasi. Miten jäit rahapeleihin koukkuun? Miten havaitsit, että rahapelaaminen on sinulle ongelmallista?
2. Minkälaisen irtaantumisprosessin olet käynyt? Pääsitkö nopeasti irti peleistä? Onko ollut vaaraa retkahtaa uudelleen?
3. Mitkä keinot auttoivat sinua irtaantumisessasi? Minkä avun koet tärkeimmäksi toipumisessasi?
4. Saitko elämääsi jotain rahapelaamisen tilalle?

### Vertaistukihenkilön auttamistyökysymykset:

1. Miksi lähdit auttamaan toisia rahapeliongelmaisia?
2. Mikä on toimenkuvasi täällä Tiltissä? Miten käytännössä toteutat vertaistukityötä? Miten kauan olet toiminut tukihenkilönä?
3. Tarvitseeko vertaistukihenkilö mielestäsi valmennusta/koulutusta tehtävänsä? Jos tarvitsee, niin minkälaista?
4. Millä tavalla olet pystynyt hyödyntämään omakohtaisia kokemuksia auttamistyössäsi? Mitkä koet tärkeimpinä auttamismuotoina rahapeliongelmaisten parissa? Millaista apua koet juuri vertaistuen antavan rahapeliriippuvaisille?
5. Mitä haasteita olet kokenut vertaistukihenkilönä? Minkälaisia onnistumisen kokemuksia sinulla on auttamistyössäsi?
6. Miten rahapeliongelmaisten auttamistyötä voitaisiin mielestäsi kehittää/parantaa?

## LIITE 2: Haastattelukysymykset ammattiauttajille

1. Miksi rahapelit ovat niin koukuttavia joillekin ihmisille?
2. Minkälaista tukea rahapeliongelmainen tarvitsee mielestäsi vertaisohjaajalta/vertaistukihenkilöltä?
3. Voiko läheinen toimia rahapeliongelmaisen auttajahenkilönä?
4. Miten omaa kokemusta/tarinaa vertaistukihenkilö voi mielestäsi käyttää hyväkseen rahapeliongelmaista autettaessa?
5. Miten koet ammattilaisen ja vapaaehtoisen vertaistukihenkilön auttajaparina rahapeliongelmaisten auttamistyössä?